

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# تربیت بدنی

راهنمای معلم

سال سوم

دوره‌ی متوسطه حرفه‌ای

(تنیس روی میز — والیبال)

## وزارت آموزش و پرورش سازمان آموزش و پرورش استثنایی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : شورای برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه

نام کتاب : تربیت‌بدنی - ۱۸۳/۲۲

مؤلفان : زهرا یوسفی، سیدخلیل کلالی‌فرد، حسن متین‌راد، هنگامه آشوری و شاهرخ کرم‌سیما

مدیریت امور چاپ و تولید : سیداحمد حسینی

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

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

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

وب سایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

حروفچین : فاطمه فدایی صبا

ویراستار : لعلیا عروجی

صفحه‌آرا : مریم نصرتی

طراح جلد : مریم کیوان

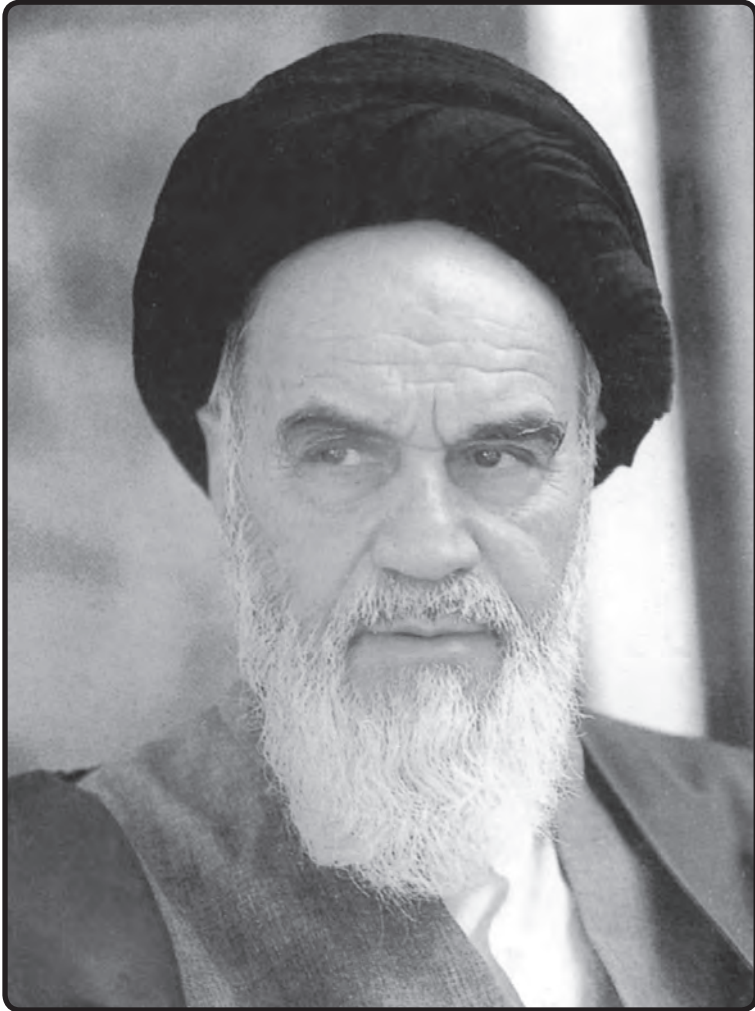
ناشر : سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

چاپخانه : شرکت افست (سهامی عام)

نوبت چاپ و تاریخ انتشار : اول ۱۳۸۹

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۷-۱۷۴۳-۵-۹۶۴ ISBN 964-05-1743-7



## بسم ا... الرحمن الرحيم

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

طراحی «دوره‌ی متوسطه‌ی حرفه‌ای» یک بار دیگر ندای اجرای عدالت آموزشی را در جامعه اسلامی طنین افکن می‌کند و زمینه‌های مساعد را برای به فعلیت رساندن استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان با نیازهای ویژه فراهم می‌سازد.

تأکید بر رویکرد حرفه‌آموزی در این نظام آموزشی نه تنها باعث توانمندتر شدن دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در فرایند تحصیل و یادگیری می‌گردد؛ بلکه از این طریق مدرسه به رسالت خویش که همان آماده کردن دانش‌آموزان برای زندگی مفید و پویا در جامعه است، دست می‌یابد.

خداوند را شاکر و سپاسگزاریم که این توفیق حاصل گردید که نسبت به برنامه‌ریزی درسی دوره متوسطه حرفه‌ای با رویکرد حرفه‌آموزی که با مقتضیات عمومی این دانش‌آموزان تناسب داشته و از انعطاف لازم برای انطباق با انواع توانایی‌ها و آمادگی‌ها برخوردار می‌باشد، اقدام نماییم.

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

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

سازمان آموزش و پرورش استثنایی

## سخنی با همکاران

سیاس خداوندی را که در راستای خدمت به معلولین توفیق تهیه و تدوین کتاب تربیت بدنی دوره‌های راهنمایی پیش حرفه‌ای و متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه را به ما عطا فرمود.

همکار گرامی، محتوایی که پیش روی شما عزیزان است در ۲۴ جلسه آموزشی تهیه گردیده و انتخاب رشته ورزشی مورد نظر با توجه به جنسیت، توانایی و امکانات و تجهیزات موجود در مدارس استثنایی بوده است.

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

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

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

با تشکر

مؤلفین

## مقدمه

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

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

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

## اهداف درس تربیت بدنی

### سطح دانشی

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

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

۵- آشنایی با رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی

### سطح مهارتی

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

### سطح نگرشی

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

### ساختار برنامه تربیت بدنی

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

- ۱- حرکات پایه یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه تربیت بدنی است که در وضعیت بدنی تأثیر بسیار دارد و ابتدا به صورت تعلیم حرکاتی مثل راه رفتن، دویدن، جهیدن و... صورت می‌گیرد و به تدریج به مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی می‌رسد.
- ۲- آمادگی جسمانی به عنوان یک نیاز اساسی برای زندگی سالم در کلیه پایه‌ها مورد تأکید است.
- ۳- تغذیه و بهداشت ورزشی، به عنوان مکمل فعالیت‌های جسمانی، رتوس مثلث تندرستی را می‌سازند و به همین دلیل مورد توجه برنامه هستند.
- ۴- آشنایی با اصول ایمنی، به منظور حفظ سلامتی حاصله از فعالیت‌های جسمانی مورد توجه این برنامه است.
- ۵- بازی‌های ورزشی در کلیه پایه‌ها علاوه بر اثرات جسمانی و مهارتی و آشنایی با رشته‌های ورزشی، وسیله‌ای جهت تمرین و تقویت ابعاد اجتماعی، عاطفی و شناختی کودکان محسوب شده و مورد توجه قرار می‌گیرند.
- ۶- مبانی تربیت بدنی مبحث بسیار مهمی است که نقش تربیت بدنی را در توسعه و تقویت ابعاد جسمانی، عاطفی و شناختی بیان می‌کند. این ویژگی در تمامی عرصه‌های تربیت بدنی در قالب هدف «یادگیری از طریق حرکت» مطرح است ولی در دوره ابتدایی اهمیت خاصی دارد.
- ۷- اصلاح ساختار بدنی دانش‌آموزان استثنایی که با توجه به سنین رشد باید در مقطع ابتدایی مد نظر قرار گیرد.

## تربیت بدنی کودکان استثنایی

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

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

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

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

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

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

## مراحل تدریس در ساعت تربیت بدنی

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

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

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

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

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

۴- در آفتاب شدید مدت آموزش کوتاه باشد.

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

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

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

۸- حضور و غیاب

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

موارد زیر است:



### ۱- مرحله آمادگی

### ۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

### ۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

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

### ۱- آمادگی

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

**الف - آمادگی سازمانی:** عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و...

که در هر جلسه ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

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

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

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

### ۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی

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

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

### ۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

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

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

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

شماره شناسنامه :  
تاریخ تولد :  
محل تولد :

نام :  
نام خانوادگی :  
نام پدر :

توضیحات	رتبه بدنی پیشرفته					رتبه و دروسی	رتبه بدنی درود متوسطه هر سه ای					رتبه و دروسی	رتبه بدنی درود راهپای پیشرفته ای					رتبه و دروسی	پایه تحصیلی						
	۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵		۱	۲	۳	۴	۵			۱	۲	۳	۴	۵	
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	اول
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	دوم
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	سوم
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	

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

۲- میزان پیشرفت دانش آموز را با توجه به یادگیری بالاترین جلسه آموزشی از ۱ تا ۲۴ با علامت  مشخص نمایید.  
۳- در صورتی که دانش آموز تربیت بدنی پیشرفته را نیز انتخاب نموده است نام رشته ورزشی انتخابی را به تفکیک در جدول مربوطه درج و میزان پیشرفت را به صورت جداگانه ثبت نمایید.

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

# فهرست مطالب

عنوان

صفحه

## بخش اول : تنیس روی میز

۲	تمرین و تکرار پایه‌ی گذشته با تأکید بر تمرین فورهند و بک‌هند	جلسه‌ی اول
۵	سرویس فورهند و دریافت فورهند	جلسه‌ی دوم
۸	سرویس بک‌هند ، دریافت بک‌هند	جلسه‌ی سوم
۱۱	آموزش اسمش	جلسه‌ی چهارم
۱۴	مسابقه و ارزیابی	جلسه‌ی پنجم
۱۷	آموزش سرویس با پیچ ریز	جلسه‌ی ششم
۲۰	آموزش پوش بک‌هند	جلسه‌ی هفتم
۲۳	آموزش پوش فورهند	جلسه‌ی هشتم
۲۶	مسابقه و ارزیابی	جلسه‌ی نهم
۲۸	روش‌های تمرینی پوش بک‌هند و فورهند	جلسه‌ی دهم
۳۱	آموزش سرویس فورهند با پیچ پهلویی	جلسه‌ی یازدهم
۳۴	آموزش سرویس بک‌هند با پیچ پهلویی	جلسه‌ی دوازدهم
۳۷	نحوه‌ی دریافت سرویس با پیچ پهلویی	جلسه‌ی سیزدهم
	روش‌های تمرین سرویس با پیچ پهلویی فورهند و بک‌هند با هدف	جلسه‌ی چهاردهم
۴۰	مشخص	
۴۳	مسابقه و ارزیابی	جلسه‌ی پانزدهم
۴۵	آموزش بازی دوبل	جلسه‌ی شانزدهم
۴۸	آموزش پیچ رو (تاپ اسپین)	جلسه‌ی هفدهم
۵۱	آموزش تاپ اسپین فورهند	جلسه‌ی هیجدهم
۵۴	روش‌های تمرین تاپ اسپین فورهند	جلسه‌ی نوزدهم
۵۶	آموزش تاپ اسپین بک‌هند	جلسه‌ی بیستم
۵۹	روش‌های تمرین تاپ اسپین بک‌هند	جلسه‌ی بیست و یکم
۶۲	آموزش تمرینات ترکیبی	جلسه‌ی بیست و دوم

جلسه‌ی بیست و سوم مسابقه و ارزیابی بازی انفرادی

۶۵

جلسه‌ی بیست و چهارم مسابقه و ارزیابی بازی دوبل

۶۷

## بخش دوم : والیبال

۷۰	تمرین مهارت‌های پاس پنجه بالا، رو به رو	جلسه‌ی اول
۷۲	تمرین مهارت‌های پاس ساعد	جلسه‌ی دوم
۷۴	یادآوری سرویس ساده	جلسه‌ی سوم
۷۶	تمرین مناطق بازی و چرخش و قطر	جلسه‌ی چهارم
۷۸	توپ گیری	جلسه‌ی پنجم
۸۰	غلت	جلسه‌ی ششم
۸۲	پاس	جلسه‌ی هفتم
۸۴	انواع سرویس (۱)	جلسه‌ی هشتم
۸۶	انواع سرویس (۲)	جلسه‌ی نهم
۸۸	تاکتیک دریافت سرویس (وضعیت بدن)	جلسه‌ی دهم
۹۰	تاکتیک دریافت سرویس (نحوه‌ی استقرار در زمین)	جلسه‌ی یازدهم
۹۲	تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۱ و ۵)	جلسه‌ی دوازدهم
۹۴	تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۳ و ۶)	جلسه‌ی سیزدهم
۹۶	تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۲ و ۴)	جلسه‌ی چهاردهم
۹۸	تاکتیک حمله	جلسه‌ی پانزدهم
۱۰۰	آبشار بلند در تاکتیک حمله	جلسه‌ی شانزدهم
۱۰۲	آبشار کوتاه (سرعتی) در تاکتیک حمله	جلسه‌ی هفدهم
۱۰۴	حرکت بدون توپ در تاکتیک حمله	جلسه‌ی هیجدهم
۱۰۶	تاکتیک حمله (با سه مهاجم)	جلسه‌ی نوزدهم
۱۰۸	تاکتیک حمله	جلسه‌ی بیستم
۱۱۰	تاکتیک دفاع روی تور	جلسه‌ی بیست و یکم
۱۱۲	تاکتیک دفاع روی تور (دو نفره)	جلسه‌ی بیست و دوم
۱۱۴	تاکتیک دفاع روی تور (سه نفره)	جلسه‌ی بیست و سوم
۱۱۶	تمرینات ترکیبی دفاع روی تور و حمله	جلسه‌ی بیست و چهارم