



**راهنمای برنامه درسی تربیت و یادگیری
سلامت و تربیت بدنی دانش آموزان استثنایی**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه

جمهوری اسلامی ایران، نظام آموزش و پرورش را نهادی پویا، ارزشمند و بسیار مهم می‌داند که مسئولیت عظیم و خطیر هدایت انسان‌ها برای رسیدن به فلاح و رستگاری و دستیابی به مراتبی از حیات طیبه را برعهده آن نهاده است. در این راستا، استعدادهای بالقوه فرزندان این مرز و بوم در تمامی ابعاد رشد یافته و برای زندگی سعادت‌مند از نظر اعتقادی، معنوی، فرهنگی، اجتماعی، رفتاری و... متناسب با آرمان‌های نظام معیار اسلامی تربیت خواهد شد.

دستیابی به این اهداف متعالی نیازمند راهکارها، راهبردهای روشن و خط‌مشی‌های جامع و پاسخگو به نیازهای نسل آینده است. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به عنوان یک سند بومی در همین راستا تدوین شده است. به منظور تحقق اهداف متصور در سند، برنامه درسی ملی به عنوان یکی از زیر نظام‌های سند تحول، تدوین شد تا به منزله نقشه جامع یادگیری، زمینه ایجاد تحول همه‌جانبه، گسترده و عمیق در مفاهیم و محتوای آموزشی را فراهم آورد. بنابراین می‌توان برنامه درسی ملی را نقشه کلان برنامه درسی و چارچوب نظام برنامه ریزی درسی به منظور تحقق اهداف آموزش و پرورش تلقی نمود.

در جامعه امروزی ما، جمعی از کودکان قرار دارند که نیازمند حمایت‌های ویژه آموزشی هستند. به منظور بهره‌مندی و تحقق این حمایت‌های حاکمیتی، برنامه ریزی در زمینه آموزش و پرورش این افراد ضروری است. افراد مشمول خدمات آموزشی ویژه در جوامع امروزی بین ۱۰ تا ۱۴ درصد پیش‌بینی شده است. وزارت آموزش و پرورش به دلیل تنوع، ماهیت و گستردگی این افراد، حوزه آموزش و پرورش استثنایی را بنیان‌گذاری کرد تا مبتنی بر شرایط این قشر از جامعه، برنامه درسی با ویژگی مشخص را طراحی و اجرا نماید. در حال حاضر نیز با اتکا به اسناد بالادستی بخصوص برنامه درسی ملی، تحقق این مهم در دستور کار سازمان قرار دارد و سند حاضر نیز به دنبال راهنمای برنامه سلامت و تربیت بدنی آموزش و پرورش استثنایی در شرف تدوین است.

این برنامه درسی در پی ایجاد و توسعه سواد سلامت و سواد جسمانی - حرکتی دانش‌آموزان شاغل به تحصیل در مدارس آموزش و پرورش استثنایی است، سوادى که کسب مفاهیم و مهارت‌های اساسی آن باعث شناسایی نیازها، ویژگی‌ها و توانایی‌های جسمانی، عاطفی و حرکتی دانش‌آموزان شده، در جهت پرورش آنان تلاش کرده، در قبال حفظ و ارتقاء بهداشت و سلامتی و توانایی‌های جسمانی - حرکتی مسئولیت‌ها را تعیین نماید و با اعتقاد به سلامت جسمی و روانی، نشاط فردی و اجتماعی به خصوص سلامت خانواده، به تحقق وظایف فردی و اجتماعی بپردازد.

این برنامه نه تنها به جنبه های عمومی بر شمرده شده در بالا که از نتایج بدیهی و ثابت شده فعالیت های ورزشی و تربیت بدنی است توجه دارد، بلکه وجه درمانی و اصلاحی ناهنجاری های موجود در خصوصیات جسمانی، حرکتی، ذهنی افراد مشمول در برنامه و پاسخگویی به نیازهای جسمانی و روحی روانی این گروه از دانش آموزان از نکات برجسته آن است که نیل به دستاوردهای هدف گذاری شده در آن مستلزم نگاهی کاملا تخصصی و برخوردار از آخرین دستاوردهای علمی و آموزشی است.

امید آنکه برنامه درسی موجود که با نیازهای دانش آموزان استثنایی انطباق یافته است، بتواند تحول اساسی در زمینه تربیت بدنی این قشر از جامعه و آموزش و پرورش را فراهم نموده و به رشد و پیشرفت این عزیزان کمک کند.

فهرست مطالب

عنوان

منطق برنامه

شایستگی های حوزه

جدول ایده های کلیدی، مفاهیم و مهارت های اساسی حوزه

تعاریف مفاهیم و مهارت های اساسی

استاندارد های محتوایی و عملکردی دوره اول ابتدایی

استاندارد های محتوایی و عملکردی دوره دوم ابتدایی

استاندارد های محتوایی و عملکردی دوره اول متوسطه/دوره اول متوسطه پیش حرفه ای

استاندارد های محتوایی و عملکردی دوره دوم متوسطه/ دوره دوم متوسطه حرفه ای

پیوست ها

منطق برنامه

در فلسفه تربیت جمهوری اسلامی ایران بر اساس مبانی انسان شناختی، انسان موجودی است دارای هویت یکپارچه، با روح و بدن درهم تنیده و مرتبط که از یکدیگر تأثیرمی پذیرند و در مسیر رشد و تعالی و رسیدن به مراتبی از حیات طیبه، نیازمند پرورش توامان هر دو جنبه وجودی (جسمانی و روحانی) است. از این رو در آموزه های اسلامی، بدن انسان هدیه و امانتی خدادادی است و حفظ و تقویت آن و برقراری سلامت همه جانبه، تکلیف دینی و الهی است و برای دستیابی به ابعادی از حیات طیبه، رشد و پرورش انسان سالم و توانمند ضروری است (سند تحول بنیادین آموزش و پرورش - آذرماه ۱۳۹۰ - ص ۷).

از منظر اجتماعی، سلامت و تربیت بدنی امری زیربنایی و به عنوان عامل اساسی و موثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی جوامع مطرح است و در برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران حوزه « تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی » به عنوان بخشی از جریان تربیت رسمی و عمومی قصد دارد برای پرورش انسان هایی سالم و با نشاط و بصیر نسبت به آثار و پیامدهای سبک زندگی خود، آموزه های لازم برای حفظ و ارتقاء سلامت و تقویت قوای جسمانی و بکارگیری شایسته آنها را در زندگی فراهم آورد. برنامه درسی این حوزه در پی توسعه سواد سلامت و سواد جسمانی - حرکتی دانش آموزان است، سوادى که کسب مفاهیم و مهارت های اساسی آن، فرد را قادر می سازد تا با درک ظرفیت ها، نیازها، ویژگی ها و توانایی های خود با آنها برخورد ملموس پیدا کند، به آن اعتماد کند و در قبال حفظ و ارتقاء بهداشت، سلامت و توانایی های جسمانی - حرکتی خود مسئولیت به پذیرد و در جهت پرورش آنها کوشا باشد (برنامه درسی ملی - ص ۲۸).

" بهداشت و سلامت " و " ورزش، تربیت بدنی و تفریحات سالم " به عنوان موضوعات همبسته این حوزه شناخته شده و اهداف مشترک بسیاری دارند. قلمرو محتوایی برنامه درسی این حوزه شامل مفاهیم و مهارت های اساسی زیر است:

- زندگی فعال
- آمادگی جسمانی
- مهارت های حرکتی و ورزشی
- رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و غنی سازی اوقات فراغت
- اصول تغذیه سالم و متوازن

- ایمنی و پیشگیری از آسیب های فردی و اجتماعی در ابعاد و شرایط مختلف
- بهداشت فردی و عمومی

با توجه به ماهیت یکپارچه وجود انسان، سازماندهی محتوا در برنامه تا پایان دوره آموزش عمومی، تلفیقی و یکپارچه است و در دوره دوم متوسطه موضوع محور و براساس رشته های ورزشی خواهد بود. در دوره اول ابتدایی تأکید برنامه بر کسب مهارت های پایه سواد سلامت و سواد جسمانی - حرکتی است و در دوره های بعدی به تدریج و برحسب نیازهای رشدی فراگیر، سایر شرایط برنامه مطرح می شود. شیوه های آموزش در این برنامه درسی با تأکید بر روش های یاددهی- یادگیری فعال و مبتنی بر طراحی فعالیت های فردی، گروهی و انواع بازی است(برنامه درسی ملی - ص ۲۹).

پرورش یافته این برنامه درسی فردی است که: از توانایی دسترسی، درک، ارزیابی و تبادل اطلاعات، به عنوان روشی برای ترویج، حفظ و بهبود سلامتی در موقعیت های مختلف در سرتاسر دوره زندگی خود برخوردار است و در برابر حفظ و ارتقاء سلامت، نشاط و شادابی خود، دیگران و محیط، درخور ویژگی های ذاتی و توانمندی اکتسابی متعهد، مسئول و وظیفه شناس باشد. با شور و نشاط و انگیزه بسیار در فعالیت های تجویزی توسط معلم حضور یافته و تاثیر این فعالیت ها را در تغییر سبک زندگی خود درک نماید و بتواند در راستای توسعه سطح سلامت خود و کاهش وابستگی به کمک دیگران از یک سو و کاهش نیاز به دارو و روش های درمانی احتمالی از سوی دیگر کوشش کرده، با بکارگیری اصول فراگرفته در جهت افزایش توانمندی های عصبی و ذهنی و نیز ارتقاء قابلیت های ساختاری عضلانی و اسکلتی نسبت به بهره گیری از توانمندی های خود در نیل به زندگی مستقل و شاداب تلاش نماید. قادر به نشان دادن حرکات ورزشی ماهرانه شایسته و درخور شرایط خود، مطمئن و ایمن است و با تعهد به ارزش های اخلاقی همراه با انگیزش و اعتماد به نفس و علاقمندی به فعالیت های بدنی در دامنه گسترده ای از فعالیت های جسمانی و ورزشی که به نفع توسعه و ارتقاء تندرستی است، شرکت کند و در خلال ورزش و فعالیت بدنی یاد بگیرد در قالب گروهی کار کند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهد، خطر کند و در مسائل درگیر شود و به کمک دیگران آن را حل کند و با برنامه ریزی برای اوقات فراغت خود و شرکت در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم، از سبک زندگی فعال پیروی نماید(بیانیه حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی).

البته این موضوع در دانش آموزان تحت پوشش به دلیل وجود تفاوت های فردی، نوع و شدت معلولیت دارای سطوح متفاوت است که در بحث مربوط به هر گروه بدان توجه خواهد شد.

شایستگی های راهنمای برنامه

دوره اول ابتدایی:

۱. رفتارهای سالم در زمینه تغذیه، بهداشت، ایمنی و محیط زیست را فرا گرفته، انجام می دهد و تلاش می کند از سلامت خود، دیگران و محیط مراقبت کند.
۲. در فعالیت های سالم سازی و فعالیت های بدنی مناسب در خانه و مدرسه شرکت و به تندرستی و شادابی خود و دیگران کمک می کند.
۳. به توانمندی های جسمانی و حرکتی خود باور دارد و آنها را در انواع بازی و فعالیت های بدنی بکار می گیرد و رفتار های فردی و اجتماعی سالم از خود نشان می دهد.

دوره دوم ابتدایی:

۱. رفتارهای سالم در تغذیه، بهداشت، ایمنی و محیط زیست را فرا گرفته، انجام می دهد و تلاش می کند از سلامت خود، دیگران و محیط مراقبت کند.
۲. برنامه های سالم سازی و تربیت بدنی در سطح خانه، مدرسه و محله را می شناسد و در فعالیت های مورد علاقه شرکت می کند و از سلامت خود، دیگران و محیط مراقبت می کند.
۳. مفهوم آمادگی جسمانی را می شناسد و با شرکت منظم در فعالیت های جسمانی داخل و خارج مدرسه و انجام صحیح آنها، سطح آمادگی جسمانی خود را ارتقاء می بخشد.
۴. با باور به توانمندی های جسمانی و حرکتی خود و بکارگیری مفاهیم و مهارت های ورزشی پایه، در انواع بازی، ورزش و فعالیت های بدنی متناسب با شرایط جسمی و ذهنی شرکت می کند و رفتارهای مسئولانه فردی و اجتماعی خود را نشان می دهد.

دوره اول متوسطه / دوره متوسطه پیش حرفه ای:

۱. از مفاهیم و اصول سلامت درکی صحیح دارد و با بکارگیری روش های درست و سالم در زمینه تغذیه، بهداشت، ایمنی و محیط زیست، از سلامت خود، محیط و دیگران در موقعیت های مختلف مراقبت می کند.
۲. در انواع فعالیت های سالم سازی و تربیت بدنی مسئولیت پذیر است، در موقعیت های مختلف شرکت می کند و از آن ها برای بهبود کیفیت زندگی خود بهره مند می شود.
۳. با بکارگیری مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی و انجام صحیح و منظم فعالیت های جسمانی داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را ارتقاء می بخشد.
۴. با باور به توانمندی های جسمانی و حرکتی خود و بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی، در انواع بازی، ورزش و فعالیت بدنی مناسب با شرایط جسمی، حرکتی و ذهنی خود در موقعیت های مختلف شرکت می کند و به ارزش های اخلاقی و بازی جوانمردانه احترام می گذارد.

دوره دوم متوسطه / دوره متوسطه حرفه ای:

۱. با احساس کردن عوامل موثر بر سلامت (جسمانی، روانی، اجتماعی) و بکارگیری روش های درست و سالم حفظ و ارتقاء سلامت خود، خانواده، اجتماع و محیط زیست در موقعیت های مختلف، میزان تاثیرگذاری آنها را درک می کند.
۲. با مشارکت فعال در انواع فعالیت های سالم سازی و تربیت بدنی در موقعیت های مختلف، به مسئولیت های خود در برابر حفظ و ارتقاء سلامت خود، دیگران و محیط عمل می کند.
۳. با پیروی از برنامه آمادگی جسمانی فردی و شرکت منظم در فعالیت های جسمانی، سطح آمادگی جسمانی خود را در موقعیت های مختلف ارتقاء می بخشد.
۴. با باور به توانمندی های جسمانی و حرکتی خود و بهره مندی از سواد جسمانی - حرکتی و مهارت های ورزشی نسبتا پیچیده، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم مورد علاقه به شکل مستقل، ایمن و ماهر شرکت می کند و به ارزش های اخلاقی و بازی جوانمردانه پایبند است.

جدول ایده های کلیدی، مفاهیم و مهارت های اساسی حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی

خرده مفاهیم و مهارت های اساسی	مفاهیم و مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<p>الف-۱-۱. اصول و مفاهیم تغذیه سالم(اهمیت غذای سالم، حجم و وعده های غذایی، ویژگی های غذای سالم و...)</p> <p>الف-۱-۲. راهنما و دستورالعمل تغذیه (هرم غذایی، استاندارد های تهیه، نگهداری و برچسب های مواد غذایی و...)</p> <p>الف-۱-۳. حفظ وزن مطلوب و رشد متوازن</p> <p>الف-۱-۴. عوامل تأثیرگذار بر عادات و رفتارهای غذایی (فرهنگ، خانواده، رسانه، دوستان و...)</p> <p>الف-۱-۵. سوء تغذیه، اختلالات تغذیه ای و بیماری های ناشی از مواد غذایی ناسالم</p>	الف-۱: تغذیه سالم	الف) سواد سلامت
<p>الف-۲-۱. مصرف ایمن دارو و سوءمصرف آن، مواد مخدر، الکل، دخانیات و...)</p> <p>الف-۲-۲. مراقبت از خود و دیگران در موقعیت خطر و بکارگیری روش های ایمن (حوادث طبیعی مانند سیل، زلزله و حوادث اجتماعی مانند تصادفات، ترافیک، خشونت، زورگویی و...)</p> <p>الف-۲-۳. بکارگیری توصیه ها و دستورالعمل های ایمنی و کمک های اولیه در بروز حوادث و سوانح، نهادها و سازمان های امدادرسان (اورژانس، هلال احمر و...)</p>	الف-۲: ایمنی و پیشگیری از آسیب های فردی و جمعی و حوادث و بلایا	
<p>الف-۳-۱. بهداشت و مراقبت از اندام ها</p> <p>الف-۳-۲. بیماری ها و رفتارهای پیشگیرانه از ابتلاء به بیماری ها(تنفسی، آسم و آلرژی، ایدز، قلبی- عروقی، دیابت، انواع سرطان و بیماری های مزمن)</p> <p>الف-۳-۳. مراقبت از سلامت روان (تعامل عاطفی - اجتماعی مثبت با دیگران، ابراز احساسات، مدیریت استرس و...)</p> <p>الف-۳-۴. محیط زیست(حامي محیط زیست و حفاظت از آن)</p> <p>الف-۳-۵. مراقبت از سلامت خود، خانواده و اجتماع و مصرف کننده(قوانین حامی سلامت، حقوق مشتری خدمات بهداشتی، مدیریت زمان و هزینه، خدمات سلامت، شیوه های سالم استفاده از فناوری های نوین و اطلاعات سلامت، نیاز های ملی و</p>	الف-۳: بهداشت (فردی، عمومی)	

	<p>بین المللی سلامت) الف-۳-۶. تلاش در جهت ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه (روابط خانوادگی، روابط دوستانه و سازنده)</p>	
(ب) سواد جسمانی - حرکتی	<p>ب-۱: زندگی فعال</p> <p>ب-۱-۱. فواید فعالیت بدنی (جسمی، روانی، اجتماعی و...) ب-۱-۲. انواع فعالیت بدنی و فرصت های مشارکت در آن (ورزش خانوادگی، ورزش با دوستان، ورزش در پارک ها، اماکن ورزشی، محیط های طبیعی و...) ب-۱-۳. ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت های بدنی ب-۱-۴. عوامل موثر بر فعالیت بدنی (سن، جنس، وضعیت جسمانی، دلایل و انگیزه های افراد و...) ب-۱-۵. تقویت و حفظ ساختار قامتی مطلوب با فعالیت بدنی</p>	<p>ب-۲: آمادگی جسمانی</p> <p>ب-۲-۱. مفاهیم آمادگی جسمانی شامل: اهمیت و کاربرد آمادگی جسمانی در زندگی و ورزش، معرفی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، معرفی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا ب-۲-۲. برنامه ریزی آمادگی جسمانی شامل: اجرای صحیح حرکت در تمرین، طراحی و اجرای تمرین با بکارگیری روش های تمرین (کششی، مقاومتی، هوازی)، متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، تکرار) و اصول تمرین (اصل اضافه بار، ویژگی تمرین و...) ب-۲-۳. کنترل و ارزیابی آمادگی جسمانی شامل: آزمون ها و نورم های آمادگی جسمانی و روش های ارزیابی ترکیب بدن ب-۲-۴. حفظ و توسعه قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت شامل: استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدن ب-۲-۵. حفظ و توسعه قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا شامل: تعادل، هماهنگی، چابکی و...</p>
	<p>ب-۳: مهارت های حرکتی و ورزشی</p> <p>ب-۳-۱. مهارت های حرکتی بنیادی شامل: - مهارت های حرکتی بنیادی ساده (حرکات جابجایی، غیرجابجایی، کنترلی) - مهارت های حرکتی بنیادی پیچیده (حرکات ایستا و پویا، جذب نیرو، ترکیبی) ب-۳-۲. مفاهیم حرکت شامل:</p>	

<p>- آگاهی های بدنی (اعضای بدن، حالت و رفتارهای بدن، حرکات اندام بدن)، فضایی (موضع یابی ذهنی، موضع یابی عینی، فضای خودی، فضای عمومی)، جهت یابی (آگاهی جانبی، جهت شناسی) و زمانی (همزمانی، توالی، ریتم)</p> <p>- کاربرد قوانین حرکت در ورزش شامل: قوانین نیوتن، جاذبه، اصطحکاک و...</p> <p>ب-۳-۳. مهارت های ورزشی شامل:</p> <p>- مهارت های پایه، مقدماتی و نسبتا پیشرفته رشته های ورزشی (والیبال، فوتسال، دوومیدانی، تنیس روی میز، گلبال، بوچیا و...)</p> <p>- بازی ها (بومی - محلی و دبستانی، تلفیقی و...)</p> <p>- تفریحات سالم (دوچرخه سواری، پیاده روی، اردو، پیاده روی در کوهستان، ورزش همگانی و...)</p> <p>- ورزش های سنتی و ملی (ورزش باستانی، کشتی و...)</p> <p>ب-۳-۴. مفاهیم ورزش شامل:</p> <p>- معرفی انواع رشته های ورزشی و ورزش های سنتی و ملی (تاریخچه، فضا، تجهیزات، قوانین و مقررات، اماکن ورزشی و...)</p> <p>- قوانین و راهبرد های بازی های ورزشی (حمله، دفاع، سیستم های بازی و...)</p> <p>- معرفی رویدادهای مهم ورزشی (محلی، ملی، بین المللی)</p>		
<p>ب-۴-۱. وظیفه شناسی و قانونمندی (احترام به پرچم و سرود ملی، رعایت آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی مانند نظم و انضباط، رعایت قوانین، رعایت نوبت و...)</p> <p>ب-۴-۲. کار گروهی (همکاری، خویشتن داری، احترام به تفاوت های فردی و...)</p> <p>ب-۴-۳. رهبری (تشکیل گروه، آموزش به همتایان و...)</p> <p>ب-۴-۴. بازی جوانمردانه (از خودگذشتگی، صبر، دستگیری و...)</p> <p>ب-۴-۵. علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش، مسابقه و رقابت های ورزشی، تفریحات سالم</p> <p>ب-۴-۶. جرات ورزی و اعتماد به نفس</p>	<p>ب-۴: رفتارهای مرتبط با فعالیت های جسمانی</p>	

تعاریف مفاهیم و مهارت های اساسی

تربیت بدنی تطبیقی^۱

"تربیت بدنی تطبیقی" یا "تربیت بدنی سازگار یافته" یا "تربیت بدنی اصلاح شده" عبارتی است که برای مجموعه فعالیت های ویژه در جهت تحقق اهداف جامع تربیت بدنی (تربیت حرکتی و توسعه همه جانبه ابعاد وجودی انسانی) افرادی که به نوعی نیازمند برنامه های مناسب سازی شده با شرایط و وضعیت جسمانی، حرکتی، ذهنی و روانی خاص زندگی می کنند، بکار می رود و در اینجا به معنای اصطلاحی به تربیت بدنی ویژه دانش آموزان شاغل به تحصیل در مدارس کودکان استثنائی از یک سو و دانش آموزان با نیازهای ویژه شاغل به تحصیل در مدارس عادی (تلفیقی) از سوی دیگر اطلاق می شود.

برنامه تربیت بدنی تطبیقی به گونه ای طراحی شده است که به دانش آموزان دارای طیف گسترده ای از معلولیت و نیاز، این امکان و اجازه را می دهد تا برای دست یابی به اهداف و معیارهای برنامه مدون تربیت بدنی، تلاش نمایند. برای رفع نیازهای دانش آموزان در تمامی مقاطع تحصیلی، برنامه تربیت بدنی تطبیقی به صورت یک برنامه تمام وقت، یک برنامه مکمل یا با تطبیق با نیازهای فردی در یک کلاس عادی انجام می شود. این سازگاری ها نتیجه تجربه ها و توصیه های معلمان، ارزیابی های غربالگری، آموزش انفرادی متناسب با نیاز دانش آموزان و مطالعات علمی و تحقیقاتی در این زمینه است. مشاوره با پزشک یا مشاور بهداشت و سلامت مدرسه هنگام برخورد با برخی شرایط خاص درمانی نیز مهم است.

همانگونه که فرایند یادگیری- یاددهی یک فرایند انفرادی و منحصر به فرد برای تک تک دانش آموزان به حساب می آید، در عرصه کار با دانش آموزان با نیازهای ویژه توجه به نیازهای فردی، از نظر جسمی و شناختی و میزان رشد روانی حرکتی مؤلفه های مهم برنامه تربیت بدنی تطبیقی است. تعیین و انتخاب فعالیت های حرکتی برای هر دانش آموز متناسب با توانمندی ها و قابلیت های حرکتی و شناختی وی و همچنین مهارت ها یا سطح آمادگی جسمانی که به پیشرفت یا تقویت نیاز دارد، خواهد بود تا در سایه شرکت در آنها بتواند حرکات را با آرامش و اعتماد به نفس و با احساس موفقیت و لذت و نشاط روحی روانی اجرا نماید. هنگامی که دانش آموز در یک کلاس تربیت بدنی فراگیر(عمومی) شرکت می کند، فعالیت هایی ارائه می شود که پاسخگوی نیازها

¹. Adapted physical education

و متناسب با توانایی های دانش آموزان خواهد بود. معلمان علاقه مند و توانمند در انتخاب برنامه های جذاب و اثرگذار در آموزش تربیت بدنی و اجزاء وابسته به آن نقش کلیدی در نیل به این اهداف دارند.

نکته کلیدی دیگر در اجرای برنامه تربیت بدنی تطبیقی این است که انتخاب دانش آموزان برای شرکت در فعالیت های این برنامه توسط معلم متخصص تربیت بدنی تطبیقی صورت می گیرد و منابع مختلف، از جمله معلمان تربیت بدنی، معلمان سایر درس ها، مشاور یا مربی بهداشت و سلامت مدرسه، گروه های مطالعاتی مستقر در سازمان آموزش و پرورش کودکان استثنائی، مشاوران راهنمایی، مدیران یا والدین دانش آموزان نقش پیشنهاد دهنده برای حضور دانش آموز در این برنامه را دارند. شناسایی و غربالگری می تواند در هر زمان در طول سال تحصیلی اتفاق بیفتد.

اهداف اختصاصی:

- فراهم آوردن شرایط مناسب برای دانش آموزان با نیازهای ویژه به منظور دستیابی به اهداف و معیارهای برنامه های تربیت بدنی
- کمک به بهبود کیفیت و کمیت مهارت های ادراکی - حرکتی و شناختی دانش آموزانی که در زمینه مهارت خاصی دارای ضعف یا نقصان هستند
- کمک به ارتقاء سطح قابلیت های روانی و شخصیتی از جمله احساس توانمندی، اعتماد به نفس و توسعه هویت فردی از طریق رشد جسمی و حرکتی
- استفاده از تکنیک های ارزیابی به عنوان پایه ای برای رشد و تکامل شخصی
- ترغیب افراد به استفاده از فعالیت های ارزشمند حرکتی و ورزشی در اوقات فراغت
- ایجاد فرصت برای توسعه مهارت های تفکر انتقادی و حل مسئله دانش آموزان (دانشمندی، ۱۳۹۹)

شایستگی^۲:

به مجموعه ای ترکیبی از صفات، توانمندی ها و مهارت های ناظر به همه جنبه های هویت اطلاق می شود که مترجمان برای درک موقعیت خود و دیگران و عمل (فردی و جمعی) برای بهبود مستمر آن (براساس نظام معیار اسلامی) در جهت دستیابی به مراتب حیات طیبه، باید کسب کنند (سند تحول بنیادین آموزش و پرورش - آذرماه ۱۳۹۰ - ص ۸).

². Competency

ویژگی های شایستگی به شرح زیر است:

- ناظر به توصیف عمل یادگیری در صورت های متفاوت آن است؛
- تلفیق حیطه ها و سطوح یادگیری (حوزه ها) را با خود دارد؛
- از وحدت و یکپارچگی در سطوح مختلف یادگیری برخوردار است؛
- انعطاف پذیر و پویاست؛
- پذیرا نسبت به ویژگی ها و مشخصه های فردی است (طراحی کلان برنامه درسی تربیت معلم - ص ۱۵).

ایده کلیدی^۳:

عبارتی است که امکان سازماندهی مفاهیم، اصول، تعمیم ها و حقایق را در درون و بیرون حوزه یادگیری فراهم می کند و قابلیت آن را دارد تا در طول زمان بصورت عرضی (در بین موضوعات) یا طولی (پایه ها) در برنامه درسی و زندگی خارج از مدرسه و سایر موقعیت های جدید به کار گرفته شوند (راهنمای جامع حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی).

مفاهیم اساسی:

مجموعه ای از گزاره های انتزاعی مبنایی در یک قلمرو علمی است که دامنه معنایی آن علم را مشخص می کند (سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی).

سواد سلامت^۴:

شامل مهارت های ضروری برای کسب، درک و استفاده از اطلاعات به منظور اخذ تصمیم های درست در حوزه سلامت است. این سواد به عنوان توانایی دسترسی، درک، ارزیابی و تبادل اطلاعات، به عنوان روشی برای ترویج، حفظ و بهبود سلامتی در موقعیت های مختلف در سرتاسر دوره زندگی تعریف شده است (راهنمای جامع حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی).

سواد جسمانی - حرکتی^۵:

سواد جسمانی - حرکتی توصیف کننده انگیزش، اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی و دانش و فهمی است که افراد را قادر می سازد تا سطح فعالیت های بدنی خود را در موقعیت های مناسب، در سراسر زندگی حفظ کرده و توسعه دهند.

³. Big idea

⁴. Health literacy

⁵. Physical literacy

اشخاصی که از سواد جسمانی - حرکتی برخوردارند، با ارزش گذاری به فعالیت های جسمانی و شایستگی و صلاحیت در طیف گسترده ای از فعالیت های جسمانی که به نفع توسعه و ارتقاء همه جانبه آنها است، شرکت می کنند و به طور مداوم انگیزه و توانایی درک، برقراری ارتباط، به کار بستن و تجزیه و تحلیل اشکال مختلف حرکت را در خود ارتقاء و توسعه می دهند. آنها قادر به نشان دادن انواع مختلفی از حرکات ماهرانه، خلاقانه و ایمن هستند. این شایستگی، آنها را قادر می سازد تا در طول زندگی انتخاب های فعال و سالمی برای خود، دیگران و محیط اطراف شان داشته باشند (راهنمای جامع حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی).

زندگی فعال⁶:

شیوه ای از زندگی است که فرد را قادر می سازد تا با درک فواید و ارزش های فعالیت بدنی، برای انجام فعالیت مورد علاقه خود به عنوان بخشی از زندگی روزانه برنامه ریزی کند و با کنترل شخصی، در طول عمر از آن پیروی کند (راهنمای جامع حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی).

آمادگی جسمانی⁷:

نوعی آمادگی است که فرد را قادر می سازد تا با درک مفهوم آمادگی جسمانی و بکارگیری اصول و دستورالعمل های مربوط، برای بهبود و نگهداشت آن برنامه ریزی کند و با شرکت منظم در فعالیت های جسمانی و ارزیابی و کنترل شخصی، آمادگی جسمانی خود را در سطح مطلوب حفظ و ارتقاء بخشد.

مهارت های حرکتی و ورزشی:

نوعی مهارت است که فرد را قادر می سازد تا بتواند با بکارگیری توانایی های حرکتی، مفاهیم و اصول حرکت و اجرای صحیح مهارت های ورزشی در انواع رشته های ورزشی در موقعیت های مختلف شرکت کند.

رفتارهای مرتبط با فعالیت جسمانی:

رفتاری است که فرد را قادر می سازد تا با پایبندی به ارزش های اخلاقی و انجام وظایف فردی و اجتماعی خود در انواع فعالیت های بدنی و ورزش در موقعیت های مختلف بطور فعال شرکت کند.

⁶. Active life

⁷. Physical fitness

تغذیه سالم:

مجموعه رفتارها و عادت های غذایی است که از طریق ارزیابی، انتخاب، تهیه و مصرف غذا بر اساس اصول، دستورالعمل ها و الگوهای تغذیه ای سالم صورت می گیرد و به حفظ سلامت و پیشگیری از ابتلاء به بیماری های ناشی از غذا، رشد متوازن و شرایط بدنی مطلوب منجر می شود.

ایمنی و پیشگیری از آسیب ها:

مجموعه رفتارها، مهارت ها و اقداماتی است که به حفظ ایمنی و سلامت فرد، در برابر آسیب های ناشی از حوادث طبیعی – اجتماعی و هم چنین به جلوگیری از رفتارهای پرخطر در زمینه اعتیاد و روابط ناسالم سوء مصرف (موادمخدر، الکل و...) منجر می شود.

بهداشت (فردی و عمومی) و پیشگیری از بیماری ها:

شامل اطلاعات، مهارت ها و روش های حفظ و ارتقاء سلامت (جسمی، روانی) است که با مشارکت فعال و مسئولانه افراد و نهادهای تاثیرگذار به حفظ بهداشت و سلامت فرد، خانواده، جامعه و محیط زیست می انجامد.

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول ابتدایی دانش آموزان کم توان ذهنی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • فواید فعالیت های بدنی(شادابی، قلب سالم، عضلات قوی، استخوان های محکم و...) را می آموزد و سطح فعالیت های بدنی خود را (مانند: استفاده از پله بجای آسانسور، پیاده روی بجای استفاده از وسیله نقلیه و...) افزایش می دهد. • در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم شاد و مفرح همراه با خانواده/گروه دوستان، شرکت می کند. • توصیه های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی آموزش داده شده را رعایت می کند. • وضعیت صحیح بدن در موقعیت های مختلف(نشستن، خوابیدن، بلند کردن، هل دادن، کشیدن و...) را فرا می گیرد و آنها را بکار می بندد. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی دارای فواید موقت و پایدار است. • رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. • برخورداری از ساختار قامتی مطلوب در زندگی و فعالیت های بدنی دارای اهمیت است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. • انجام فعالیت های جسمانی در اولویت اول مورد تاکید است. 	زندگی فعال	سواد جسمانی – حرکتی
<ul style="list-style-type: none"> • میزان فعالیت های بدنی خود را با کمک مربی و به وسیله ی روش های ساده اندازه گیری می کند. • پاسخ های بدن (افزایش ضربان قلب، دمای بدن، تعریق و...) را در انواع فعالیت بدنی با شدت های مختلف را می آموزد. • در انواع بازی و فعالیت بدنی مناسب با توانایی های جسمانی و حرکتی خود شرکت می کند و آنها را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. • بدن نسبت به انجام فعالیت جسمانی پاسخ می دهد. • توسعه توانایی های جسمانی(انعطاف پذیری، هماهنگی و...) نیازمند انجام فعالیت های بدنی مستمر است. 	آمادگی جسمانی	

<ul style="list-style-type: none"> • در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی با کمک مربی شرکت و با بکارگیری ابزار و وسایل ساده (باندهای کشی) و ایمن، قابلیت های جسمانی خود را در قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، سرعت، چابکی و تعادل، بهبود می بخشد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم ساده حرکت (سطوح حرکت، جهت حرکت، نوع حرکت و...)، را فرا می گیرد. • با اجرای انواع الگوهای حرکتی متنوع در قالب برخی از بازی ها، شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی بنیادی ساده (حرکات جابجایی، غیرجابجایی و کنترلی) خود را تقویت می کند. • مهارت های حرکتی بنیادی (حرکات ایستا، پویا، ترکیبی و...) را در قالب بازی فرا گرفته و آن ها را تقویت می کند. • مهارت ها و توانایی های ادراکی - حرکتی خود را در فعالیت بدنی و انواع بازی (دبستانی، نمایشی، بومی - محلی و...) توسعه می دهد. • با شرکت در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، اجرای مهارت های حرکتی پایه مانند طی مسیر (راه رفتن، دویدن / ویلچر رانی)، پریدن، لی لی کردن، خزیدن، چرخیدن، چهار دست و پا رفتن، پرتاب کردن، دریافت کردن، ضربه زدن و... را توسعه می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • اجرای انواع الگوهای حرکتی، بازی و فعالیت بدنی نیازمند بکارگیری مفاهیم و توانایی های ادراکی - حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • ضمن شرکت در برخی از بازی ها و فعالیت بدنی متناسب با توانایی خود، آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی (داشتن پوشش ورزشی مناسب، نظم و...) را رعایت می کند. • با شرکت در برخی از بازی ها و فعالیت های بدنی، کنترل هیجانات 	<ul style="list-style-type: none"> • مشارکت فعال در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانات، رعایت حقوق خود و دیگران و... است. 	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های جسمانی</p>	

			<p>خود (خشم، شادی و...) را یاد می‌گیرد و از ابراز رفتارهای ناشایست (مانند: بدزبانی، هل دادن، مسخره کردن و...) پرهیز می‌کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضمن شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، حقوق خود و دیگران (مانند رعایت نوبت، استفاده مشترک از فضا و وسایل و...) را فرا می‌گیرد. • با علاقمندی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، شرکت می‌کند.
سواد سلامت	تغذیه سالم	<ul style="list-style-type: none"> • خواندن برچسب‌های مواد غذایی و شناسایی تبلیغات به انتخاب خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های سالم کمک می‌کند • کنترل حجم و نوع غذای مصرفی و جلوگیری از ورود میکروب‌ها به مواد غذایی، از روش‌های تغذیه سالم است. 	<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای مفید و مضر برای بدن را فرا می‌گیرد و از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های سالم استفاده می‌کند. • برای پیشگیری از چاقی و افزایش وزن، با راهنمایی مربی، از مواد غذایی (شیرینی، چربی و...) به اندازه در تغذیه روزانه خود استفاده می‌کند. • در تبلیغات مواد خوراکی، مواد غذایی مناسب را تا حدودی می‌شناسد. • راه‌های ورود میکروب به مواد غذایی را می‌آموزد و روش‌های جلوگیری از ورود آن‌ها (شستشوی صحیح دست‌ها، ظروف و...) را به کار می‌گیرد.
	ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث	<ul style="list-style-type: none"> • استفاده از دستورالعمل در مصرف دارو دارای اهمیت است. • پیشگیری از خطرات موجود در زندگی نیازمند شناخت خطرات و بکارگیری رفتارهای ایمن است. 	<ul style="list-style-type: none"> • اصول و روش‌های ایمن مصرف دارو را می‌آموزد و آن‌ها را رعایت می‌کند. • با آثار و مضرات دود سیگار آشنا می‌شود. • رفتارهای ایمن در استفاده از فضاها و خدمات اجتماعی (عبور از خیابان، استفاده از وسایل نقلیه، بازی و فعالیت بدنی در پارک و زمین بازی و...) را فرا می‌گیرد و آن‌ها را تا حدودی به کار می‌گیرد.

<ul style="list-style-type: none"> • روش‌های صحیح درخواست کمک در شرایط خطر(خشونت، آتش سوزی، نشت گاز، ترکیدگی لوله آب و...) را می‌شناسد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • نحوه مراقبت از اندام های مهم بدن (چشم، گوش، دهان و دندان و...) را می آموزد و آن‌ها را تا حدودی بکار می گیرد. • از علائم و نشانه های بیماری های واگیر و نحوه مراقبت جلوگیری از ابتلاء به ان‌ها (سرما خوردگی، اسهال و...)، آگاه است و ان‌ها را تا حدودی به کار می گیرد. • از روش‌های حفظ سلامت محیط زیست پیرامون خود(خانه، مدرسه و...)، آگاهی دارد و آن‌ها را تا حدودی به کار می گیرد. • نحوه کنترل احساسات، عواطف و هیجانات خود را می‌شناسد و ان‌ها را در شرایط مختلف تا حدودی ابراز می کند. • نحوه برقراری ارتباط سالم با اعضای خانواده و دوستان خود را می آموزد و آن‌ها را تا حدودی به کار می گیرد. • روش‌ها و مکان‌های مناسب تهیه محصولات سالم و ایمن را می‌آموزد 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام رفتارهای سالم بهداشتی به حفظ و مراقبت از اندام ها، پیشگیری از ابتلاء به بیماری و حفظ محیط زیست می انجامد. • ابراز صحیح احساسات، عواطف و هیجانات به سلامت روان کمک می کند. • تهیه محصولات سالم و ایمن به سلامت کمک می کند. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>	

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم ابتدایی دانش آموزان کم توان ذهنی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • انواع فعالیت های بدنی (بازی، ورزش، تفریحات سالم) را فرا می گیرد و در فعالیت های بدنی مورد علاقه و متناسب با توانایی خود شرکت می کند. • از مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی (خانه، مدرسه، پارک، کانون های ورزشی، محله و...) شناخت دارد و در مکان های مناسب خود به انجام فعالیت بدنی می پردازد. • توصیه ها و دستورالعمل های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را فرا می گیرد و آن ها را تا حدودی در موقعیت های مختلف بازی و فعالیت های بدنی به کار می گیرد. • معیارهای وضعیت استاندارد بدن را می آموزد و وضعیت بدن خود را به طور نسبی در موقعیت های مختلف (کاربرد اشیا، مطالعه کردن و...) بررسی و اصلاح می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت های بدنی دارای انواع مختلف است. • خانه، مدرسه، کانون های ورزشی، محله و... از جمله مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی است. • رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. • اصلاح و حفظ وضعیت مطلوب ساختار قامتی نیازمند رعایت وضعیت معیار و انجام فعالیت بدنی است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی - حرکتی</p>

	اهمیت ویژه برخوردار است.		
<ul style="list-style-type: none"> • از فواید آمادگی جسمانی آگاه است و با راهنمایی مربی در انواع برنامه‌های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می‌کند. • با راهنمایی مربی و به وسیله برخی از روش‌های ساده (شمارش نبض، تعداد تنفس)، شدت فعالیت های بدنی خود را اندازه گیری و کنترل می‌کند. ▪ تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با توانایی خود را به شکل صحیح اجرا می‌کند. • با انجام منظم فعالیت‌های بدنی داخل و خارج از مدرسه، با کمک مربی و خانواده سطح آمادگی جسمانی خود را بهبود می‌بخشد. • در برنامه‌های تربیت بدنی تطبیقی شرکت می‌کند و قابلیت های جسمانی مانند قدرت و استقامت عضلانی، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، سرعت، چابکی، توان، هماهنگی و تعادل خود را تا حدودی بهبود می‌بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • حفظ تندرستی، نیازمند سطح مناسبی از آمادگی جسمانی است. • شدت فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. • آمادگی جسمانی دارای مفاهیم و اصول تمرین است. • سطح مناسب آمادگی جسمانی با انجام منظم فعالیت های بدنی بهبود می یابد. • آمادگی جسمانی متناسب با نیازهای دانش آموز و سطح قابلیت های حرکتی و جسمانی وی تعریف و تعیین می شود. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی در اجرای برنامه های توسعه آمادگی جسمانی دارای اهمیت ویژه است. 	آمادگی جسمانی	
<ul style="list-style-type: none"> • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، به طور نسبی در اجرای 	<ul style="list-style-type: none"> • اجرای انواع بازی و ورزش نیازمند 	مهارت های	

حرکتی و ورزشی

بکارگیری مفاهیم، قوانین و مهارت های ورزشی پایه است.

• تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی در اجرای مهارت های ادراکی - حرکتی از اهمیت ویژه برخوردار است.

مهارت های پایه از جمله تشخیص مفاهیم حرکت (مانند خط سیر و جریان حرکت، روابط با اشیاء و افراد و...) و قوانین ساده بازی (شکل اجرا، نحوه کسب امتیاز و...)، انواع بازی و فعالیت بدنی را اجرا می کند.

• با اجرای انواع الگوهای حرکتی و بازی متناسب با توانایی خود، شکل مطلوب مهارت های حرکتی ترکیبی (مانند ضربه زدن در حال دویدن و...) را انجام می دهد.

• با اجرای انواع بازی های ورزشی متناسب با توانایی خود، سطح مطلوب مهارت های ورزشی پایه رشته های مختلف ورزشی (دوومیدانی، تنیس روی میز و...) را انجام می دهد.

• با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، با راهنمایی مربی در اجرای مهارت های حرکتی نیازمند به تعادل و وضعیت قرارگیری ویژه ایستا و پویا به مهارت می رسد.

• با بکارگیری مفاهیم، قوانین و مهارت های ورزشی پایه، با راهنمایی مربی در انواع بازی (شبه ورزشی، بومی - محلی و...) و ورزش در موقعیت های مختلف شرکت می کند.

رفتارهای مرتبط
با
فعالیت های بدنی

- شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانات، توانایی کار در گروه و... است.
- افراد علاقمند به فعالیت بدنی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کنند.
- با راهنمایی مربی در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی (مانند: احترام به پرچم، سرود ملی، معلم و همبازی، داشتن پوشش ورزشی مناسب، جایجایی، استفاده صحیح از وسایل ورزشی و...) را رعایت می کند.
- در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت و به طور نسبی هیجانات خود را کنترل می کند و از خود خویشتن داری(مانند قبول شکست، تبعیت از رهبر گروه، صبر و بردباری و...) نشان می دهد.
- با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، به طور نسبی توانایی خود را در کارکردن با دیگران (مانند: بیان ایده های خود و گوش دادن به ایده های دیگران، پذیرش مسئولیت عملکرد خود در گروه بدون سرزنش دیگران، پرهیز از پیش داوری و قضاوت و...) نشان می دهد.
- با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، تا حدودی جرات ورزی و بهبود اعتماد به نفس خود را نشان می دهد.

<ul style="list-style-type: none"> • دستورالعمل تغذیه سالم، برنامه غذایی(متشکل از وعده ها، میان وعده های سالم)خود را می آموزد و تا حدودی به آن عمل می کند. • با کمک علائمی که بر روی مواد غذایی وجود دارد، نوع سالم و ناسالم آن را تشخیص می دهد. • برای حفظ وزن مطلوب، با راهنمایی مربی به نوع مواد غذایی مصرفی و حجم آن توجه دارد. • برای انتخاب مواد غذایی مناسب، تنها به تبلیغات محصولات خوراکی اکتفا نمی کند. • شیوه ها و اصول جلوگیری از فساد مواد غذایی(تهیه مواد اولیه، طبخ، نگهداری و...)، را می آموزد و در موقعیت های مختلف از آن استفاده می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • دستورالعمل تغذیه سالم، به سلامت فرد کمک می کند. • بکارگیری راهنمای تغذیه به اصلاح الگوی غذایی و حفظ وزن مطلوب کمک می کند. • تغذیه ناسالم منجر به سوء تغذیه و بیماری می شود. • بکارگیری روش های سالم از فساد مواد غذایی جلوگیری می کند. 	<p style="text-align: center;">تغذیه سالم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • به هشدارهای مهم دارویی (داروها و مواد دارویی نسخه ای و غیر نسخه ای) توجه می کند و به آن ها تا حدودی عمل می کند. • رفتارهای پرخطر(مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...) را می شناسد و از قرار گرفتن در معرض آن ها پرهیز می کند. • مهارت های ساده کمک های اولیه برخی از آسیب های شایع 	<ul style="list-style-type: none"> • داروها و مواد دارویی(نسخه ای و غیر نسخه ای) دارای اصول و شیوه های ایمن استفاده هستند. • بکارگیری اصول ایمن و روش های پیشگیری، از خطرات طبیعی و حوادث 	<p style="text-align: center;">ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>

<p>(خون دماغ، بریدگی، سوختگی و...)، را می‌آموزد و در مواقع ضروری به کار می‌گیرد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات طبیعی (مانند: زلزله، باد، طوفان و...) را فرا می‌گیرد و آنها را در شرایط فرضی خطر بکار می‌گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات و حوادث اجتماعی (مانند: رانندگی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، استفاده از وسایل رایج در منزل و مدرسه و...) را می‌آموزد و آنها را در شرایط فرضی خطر بکار می‌گیرد. 	<p>اجتماعی جلوگیری می‌کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...، از رفتارهای پرخطر است. • انجام کمک های اولیه از توسعه آسیب های جسمانی در حوادث جلوگیری می‌کند. 	
---	--	--

**بهداشت
فردی و عمومی**

- مراقبت از سلامت جسمانی با معاینات پزشکی منظم تامین می شود.
- بیماری های واگیر و غیرواگیر قابل شناسایی و پیشگیری است.
- رفتارهای سالم زیست محیطی به کاهش آلودگی محیط زیست کمک می کند.
- پرهیز از عادات و رفتارهای ناسالم، به سلامت عاطفی و روانی کمک می کند.
- اطلاعات مربوط به سلامت دارای منابع و روش های صحیح دسترسی است.
- از نقش معاینات پزشکی در سلامت آگاهی دارد و به طور منظم در معاینات پزشکی (دندانپزشکی، چشم پزشکی و...) شرکت می کند.
- اصول و روش های پیشگیری از ابتلاء به بیماری های واگیر و غیرواگیر (قلبی، تنفسی، سرطان، دیابت، آلرژی و...) را می آموزد و با راهنمایی مرب و سایر افراد خانواده آن ها را به کار می گیرد.
- از ایجاد مشکل در محیط زیست خود (خانه، مدرسه و محله)، پرهیز می کند.
- تا حدودی به عادات و رفتارهای مخل بهداشت روانی (دیرخوابی، خشم، بی نظمی و...) توجه دارد و با رعایت آن ها به سلامت روانی خود کمک می کند.
- روش های سازگاری با تغییرات در بین اعضای خانواده (تولد، بیماری، از دست دادن والدین و...) را می آموزد و آن ها را به کار می گیرد.

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره متوسطه پیش حرفه ای دانش آموزان کم توان ذهنی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
-------------------	-----------------	-----------------------------	---------------

زندگی فعال

- فعالیت بدنی دارای آثار متعدد بر ابعاد سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی)، را می شناسد و در انواع فعالیت بدنی شرکت می کند.
- در فعالیت های ورزشی با کمک مربی و با توجه به علاقه خود، متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی شرکت می کند.
- فضا، وسایل، تجهیزات و نحوه تهیه ملزومات اولیه فعالیت های بدنی مختلف را می شناسد و آن ها را در فعالیت های بدنی مورد علاقه خود به کار می بندد.
- امکانات و ظرفیت های موجود انجام فعالیت بدنی در فرصت های خارج از مدرسه (محیط های طبیعی اطراف خود، اماکن ورزشی شهرداری و...) را شناسایی و از آنها استفاده می کند.
- نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای ورزش و فعالیت های بدنی مورد علاقه خود را در حد انتظار فرا گرفته و آن ها را به کار می بندد.
- ناهنجاری های شایع ساختار قامتی خود را با کمک مربی شناسایی و حرکات اصلاحی مربوط را فرا می گیرد و در زندگی خود به کار می بندد.
- فعالیت بدنی دارای آثار متعدد بر ابعاد سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی) است.
- انجام فعالیت بدنی مستلزم تهیه ملزومات اولیه است.
- حضور در محیط های طبیعی، پارک ها، باشگاه ها و اماکن ورزشی شهرداری و... از جمله فرصت های مشارکت در فعالیت بدنی است.
- رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است.
- ناهنجاری های ساختار قامتی با انجام حرکات اصلاحی قابل اصلاح است.

<ul style="list-style-type: none"> • در تمرینات اجزای آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و...) برای حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی خود شرکت می‌کند. • سطح آمادگی جسمانی خود را با کمک مربی و با توجه به شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...)، ارتقاء می‌دهد. ▪ مفاهیم و اصول اساسی تمرین، انواع تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) را می‌آموزد و به شکل صحیح اجرا می‌کند. • با شرکت در برنامه‌های تربیت بدنی تطبیقی و اجرای مناسب و منظم تمرینات آمادگی جسمانی در داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را بهبود می‌بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • آمادگی جسمانی (استقامت قلبی- تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و...) در بهبود کیفیت زندگی و ورزش نقش دارد. • شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...) از روش های ارزیابی و کنترل سطح آمادگی جسمانی است. • اجرای صحیح تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) نیازمند بکارگیری مفاهیم و اصول اساسی تمرین است. • با انجام صحیح و منظم تمرینات، سطح آمادگی جسمانی بهبود می‌یابد. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم و قوانین رشته های مختلف ورزشی افراد با نیازهای ویژه گروه مربوط را می‌آموزد و آن‌ها را در موقعیت های مختلف (تمرین، 	<ul style="list-style-type: none"> • بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • بازی و... به کار می‌گیرد. • با شرکت در برنامه‌های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی تبحر نسبی پیدا می‌کند. • با انجام برنامه‌های تربیت بدنی تطبیقی و اجرای صحیح مهارت های مقدماتی در رشته‌های مختلف ورزشی(والیبال، تنیس روی میز و...)، سطح مطلوبی از مهارت ورزشی خود را نشان می‌دهد. • سرعت و دقت خود را در اجرای مهارت‌های مقدماتی رشته‌های مختلف ورزشی، با اجرای آزمون‌های مهارتی نشان می‌دهد. • با به‌کارگیری مفاهیم و قوانین ساده و مهارت‌های مقدماتی ورزشی، در انواع ورزش‌های افراد با نیازهای ویژه متناسب با گروه مربوط در موقعیت‌های مختلف(تمرین، بازی، مسابقه و...) شرکت می‌کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • سرعت و دقت در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است. 	
<ul style="list-style-type: none"> • در هنگام ورزش و فعالیت‌های بدنی، با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی از خود، دیگران، محیط بازی و ورزش، مراقبت می‌کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند مراقبت از خود، دیگران، محیط، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی 	<p>رفتارهای مرتبط با</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● در ورزش و فعالیت های بدنی، با برقراری ارتباط مناسب با همبازی و بازیکنان تیم مقابل (اشارات مناسب در حرکت، استفاده از کلمات تشویق آمیز، ...)، توانایی خود را در کار گروهی (صبر، حوصله، کمک به افراد ضعیف تر و...) نشان می دهد. ● با فراگیری رفتارهای جوانمردانه، آن ها را در ورزش و فعالیت های بدنی، به کار می گیرد. ● قوانین و مقررات را در ورزش و فعالیت های بدنی رعایت کرده و در اجرا، به افراد احترام می گذارد. ● در فعالیت های بدنی و ورزش، مشارکت گروهی را می آموزد. ● با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف متناسب با شرایط، جرات ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 	<p>جوانمردانه است.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند. 	<p>فعالیت های بدنی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● از روش کنترل وزن توصیه شده متناسب با ویژگی های خود استفاده می کند. ● مواد غذایی متناسب با نیازهای مختلف (استراحت، ورزش و 	<ul style="list-style-type: none"> ● کنترل وزن نیازمند بکارگیری روش های سالم است. ● برنامه غذایی سالم و متناسب با نیازهای فرد، از سوء تغذیه و اختلالات غذایی 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<p>فعالیت، بیماری و...) توصیه شده را استفاده می‌کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • روش های سالم مواجهه با موارد سوء تغذیه و اختلالات غذایی را می‌آموزد و به کار می‌گیرد. • آگهی‌های تبلیغات مواد غذایی را ملاحظه کرده و بر اساس اصول تغذیه سالم، آن‌ها را بر می‌گزیند. • ارزش غذایی مواد مختلف را فرا می‌گیرد و مواد غذایی سالم و مغذی متناسب با شرایط خود را با کمک مربی خود انتخاب می‌کند. 	<p>جلوگیری می‌کند.</p>	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • در کمک‌های اولیه آسیب‌های جسمانی رایج (شکستگی، بریدگی و...)، مهارت کسب کرده و از آن‌ها در مواقع لزوم استفاده می‌کند. • اصول پیشگیری و برخورد ایمن با مصرف کنندگان دخانیات، الکل و مواد مخدر را فرا گرفته و آن‌ها را در مواقع ضروری به کار می‌گیرد. • راهکارهای محافظت در برابر آسیب‌های اجتماعی (خشونت، تجاوز و سوء استفاده جنسی و جسمی و...) را می‌آموزد و در مواقع 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک‌های اولیه از پیشرفت آسیب‌های جسمانی جلوگیری می‌کند. • پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) از اصول و قوانین خاص پیروی می‌کند. • بکارگیری روش‌های ایمن و پیشگیرانه از بروز خطرات، حوادث طبیعی و اجتماعی 		

<p>ضروری بکار می گیرد.</p>	<p>جلوگیری می کند.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • علل و عوامل بروز بیماری‌ها (میکرب‌ها، بی‌حرکی، تغذیه ناسالم، محیط آلوده، سبک زندگی و...) را می‌آموزد و روش‌های پیشگیری از ابتلا به آن‌ها را به کار می‌بندد. • روش‌های کنترل آلاینده‌های محیط زیست (آب، هوا، خاک) را فرا می‌گیرد و نسبت به پاکیزگی محیط اطراف خود اقدام می‌کند. • روش‌های اولیه کنترل استرس را می‌آموزد و آن را در زندگی خود به کار می‌گیرد. • با اعضای خانواده، همکلاسی‌ها و دوستان، ارتباط برقرار می‌کند. • قوانین حامی سلامت را می‌آموزد و حقوق مربوط به مشتریان خدمات بهداشتی را رعایت می‌کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • بکارگیری اصول و روش‌های پیشگیری، از ابتلا به بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. • آلاینده‌های محیط زیست قابل کنترل است. • مدیریت استرس، به حفظ بهداشت روانی – عاطفی فرد کمک می‌کند. • روابط سالم میان اعضای خانواده و دوستان، به حل مسائل و مشکلات آن کمک می‌کند. • قوانین حامی سلامت، از حقوق مشتریان خدمات بهداشتی حمایت می‌کنند. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره متوسطه حرفه ای دانش آموزان کم توان ذهنی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • عوامل موثر بر سبک زندگی فعال را فراگرفته و الگوی فعالیت های بدنی مناسب خود را بر می گزیند. • به شیوه های مختلف انجام فعالیت بدنی (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، توجه کرده و با کمک مربی فعالیت مناسب خود را شناسایی و به کار می گیرد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای برنامه های حرکتی و مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط خود تبحر پیدا می کند. • نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای فعالیت بدنی در افراد با نیازهای خاص (بیماران قلبی، تنفسی، دیابتی، معلولین و...) را می آموزد و فعالیت های بدنی مناسب آن ها را طبق توصیه عمل می کند. • عوامل تهدید کننده ساختار قامتی در موقعیت های مختلف (منزل، محل کار و...) را می آموزد و روش های اصلاحی و تمرینات تقویتی 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام مستمر فعالیت بدنی در زندگی، از ویژگی های سبک زندگی فعال است. • دلایل مختلف افراد (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، در شیوه انجام فعالیت بدنی نقش دارد. • نوع فعالیت بدنی افراد با نیاز های خاص به ویژگی های جسمانی آنها بستگی دارد. • تمرینات مقاومتی، از روش های مراقبت ساختار قامتی است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>مهارت جسمی حرکتی</p>

<p>مناسب با آن را طبق نظر کارشناسان به کار می‌گیرد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • با حضور در برنامه‌های متنوع حرکتی و ورزشی مناسب با شرایط مربوط، برای غنی سازی اوقات فراغت خود تلاش می‌کند. • با انجام فعالیت‌های تفریحات سالم در جهت غنی سازی اوقات فراغت، از لحظه‌های زندگی لذت برده و موجبات نشاط و شادابی خود و اطرافیان را فراهم می‌سازد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • کاربرد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اجرا (هماهنگی، چابکی، سرعت، تعادل و...) را در زندگی و ورزش فرا گرفته و در برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می‌کند. • سطح آمادگی جسمانی خود را با کمک مربی و به‌کارگیری آزمون‌ها و نورم‌های مربوط اندازه گیری و کنترل می‌کند. • اصول (اصل اضافه بار، اصل ویژگی‌های فردی، اصل ویژگی تمرین و...) و متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، و...) را در انواع تمرینات آمادگی جسمانی طبق نظر مربی به کار می‌گیرد. • با انجام منظم تمرینات آمادگی جسمانی براساس برنامه شخصی، سطح آمادگی جسمانی خود (مرتبط با سلامت و مرتبط با اجرای ورزش مورد 	<ul style="list-style-type: none"> • حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی نیازمند بکارگیری مفاهیم، اصول تمرین و شرکت منظم در تمرینات است. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	

<p>علاقه) را بهبود می‌بخشد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ● مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی رشته ورزشی مورد علاقه خود را را می‌آموزد و آن‌ها را در موقعیت‌های مختلف (تمرین، بازی و...) به کار می‌گیرد. ● با اجرای انواع الگوهای حرکتی و بازی‌های ورزشی، مهارت‌های نسبتاً پیشرفته رشته‌های ورزشی (والیبال، تنیس روی میز و...) متناسب با شرایط بدنی، ذهنی و قابلیت‌های حرکتی و ادراکی خود را اجرا می‌کند. ● تسلط و هماهنگی خود را در اجرای مهارت‌های نسبتاً پیشرفته مورد علاقه خود در رشته‌های ورزشی (والیبال، تنیس روی میز و...) نشان می‌دهد. ● با به‌کارگیری مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی و مهارت‌های ورزشی نسبتاً پیشرفته، متناسب با شرایط و قابلیت‌های فردی خود، در انواع بازی‌های ورزشی در موقعیت‌های مختلف شرکت می‌کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● بازی‌های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت‌های ورزشی است. ● تسلط و هماهنگی در اجرای مهارت‌های ورزشی قابل بهبود و اندازه‌گیری است. 	<p>توانایی‌های حرکتی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● در برنامه‌های حرکتی و ورزشی، با انگیزه حضور پیدا می‌کند. ● استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی، در راستای مراقبت از خود و 	<ul style="list-style-type: none"> ● شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی نیازمند مراقبت از خود، دیگران و 	<p>مشارکت مسئولانه</p>	

<p>دیگران را در محیط بازی و ورزش فرا می‌گیرد و در به‌کارگیری آن تلاش و جدیت دارد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • در ورزش و فعالیت های بدنی، توانایی خود در کار گروهی (ایفای نقش، سازگاری با تفاوت های زیستی و محیطی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی افراد، مشارکت و...) را نشان می‌دهد. • در ورزش و فعالیت‌های بدنی، از خود بازی جوانمردانه و وظیفه شناسی نشان می‌دهد. • در ورزش و فعالیت‌های بدنی، عواطف و هیجانات خود را نسبت به هم-بازی و حریف و فشارهای منفی هم‌کلاسی ها و... کنترل می‌کند. • در ورزش و فعالیت های بدنی، با گروه مشارکت و همکاری دارد. • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف، به بهبود اعتماد به نفس خود کمک می‌کند. 	<p>محیط، وظیفه شناسی، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است.</p> <ul style="list-style-type: none"> • فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می‌کند. 		
<ul style="list-style-type: none"> • با کمک مربی و توجه به فرهنگ و بومی‌گزینی، از الگوی تغذیه مناسب با شرایط و اقلیم خود در زندگی استفاده می‌کند. • نیازهای تغذیه ای خود را می‌شناسد و در برنامه غذایی از آن بهره 	<ul style="list-style-type: none"> • الگوی تغذیه در گروه های مختلف، تحت تاثیر عوامل متعدد (سن، جنس، فرهنگ و...) است. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<ul style="list-style-type: none"> • می برد. • تغذیه ناسالم در ایجاد انواع بیماری های مزمن (فشار خون، دیابت، سرطان و...) را می شناسد و در برنامه غذایی خود اصلاح می کند. • با کمک مربی، از اصول و روش صحیح کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب (رژیم های غذایی، ورزش و...)، اطلاع پیدا کرده و آنها را به کار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • الگوی تغذیه ای سالم، از بروز بیماری های مزمن جلوگیری و به سلامت افراد کمک می کند. • کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب، دارای اصول و روش خاص خود است. 		
<ul style="list-style-type: none"> • با کمک افراد و نهاد های امداد رسان، شرایط جلوگیری از آسیب های بیشتر در وقوع حوادث طبیعی و اجتماعی را فرا گرفته و مواقع لزوم بکار می گیرد. • راههای پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل، مواد مخدر و...) را می آموزد و در مواقع لازم استفاده می کند. • در زمینه کمک های اولیه (احیای قلبی- تنفسی، خونریزی، مسمومیت و...)، مهارت کسب نموده و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه را در برخورد با حوادث طبیعی و اجتماعی، می آموزد و بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه از پیشرفت آسیب های جسمانی جلوگیری می کند. • رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) قابل پیشگیری است. • روش های ایمن و پیشگیرانه، از بروز خطرات حوادث طبیعی و اجتماعی جلوگیری می کند. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آنها در خانه (مانند بیماران دیابتی و...)، همکاری می کند. • در راستای حفظ و صیانت از سلامت روحی و روانی و استمرار نشاط و شادابی خود و اطرافیان تلاش می کند. • با کمک دبیر مربوط، برای رفع مشکلات و حفظ سلامت محیط زیست(در سطح محلی)، تلاش می کند. • با کمک اولیای مدرسه، برای رفع مشکلات و حفظ سلامت عاطفی و روانی خود تلاش می کند. • با حضور مستمر در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و برنامه های ورزشی متناسب با ویژگی های خود، به ارتقاء سطح نسبی تفکر مستقل خود و قابلیت حل مسئله کمک می کند. • آثار روابط سالم بر زندگی شخصی و خانوادگی، را فرا می گیرد و آن را در روابط خود با دیگران بکار می گیرد. • باتوجه به نقش تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... و راهنمایی دبیر مربوط، در انتخاب محصولات مصرفی سالم و غیرسالم ، مهارت کسب می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • راه حل های مناسب، به بهبود بیماران و جلوگیری از پیشرفت بیماری کمک می کند. • راه حل های مناسب، به رفع مشکلات و حفظ محیط زیست کمک می کند. • راه حل های مناسب به رفع مسائل و مشکلات عاطفی و روانی دوره نوجوانی کمک می کند. • روابط سالم به بهبود زندگی شخصی و خانوادگی کمک می کند. • تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب محصولات مصرفی نقش دارد. 	<p>بهداشت</p> <p>فردی و عمومی</p>	
--	--	---	--

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول ابتدایی دانش آموزان با معلولیت حسی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • فواید فعالیت های بدنی(شادابی، قلب سالم، عضلات قوی، استخوان های محکم و...) می داند و سطح فعالیت های بدنی خود را افزایش می دهد(مانند: استفاده از پله بجای آسانسور، پیاده روی بجای استفاده از وسیله نقلیه و...). • در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم شاد و مفرح خانوادگی/ گروه دوستان حضور می یابد و به انجام فعالیت بدنی می پردازد. • توصیه های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را می آموزد. • وضعیت صحیح بدن در موقعیت های مختلف(نشستن، خوابیدن، بلند کردن، هل دادن، کشیدن و...) را می آموزد و آنها را بکار می بندد. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی دارای فواید موقت و پایدار است. • رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. • برخورداری از ساختار قامتی مطلوب در زندگی و فعالیت های بدنی دارای اهمیت است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. • انجام فعالیت های جسمانی در اولویت اول مورد تاکید است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی – حرکتی</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● با استفاده از روش های ساده، میزان فعالیت های بدنی خود را اندازه گیری می کند. ● با استفاده از پاسخ های بدن نسبت به فعالیت بدنی (افزایش ضربان قلب، دمای بدن، تعریق و...)، شدت فعالیت های بدنی خود را در انواع فعالیت ها تشخیص می دهد. ● با انجام انواع بازی و فعالیت بدنی، توانایی های جسمانی و حرکتی خود را بهبود می بخشد. ● با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی قابلیت های جسمانی خود را در قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، سرعت و چابکی بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. ● بدن نسبت به انجام فعالیت جسمانی پاسخ می دهد. ● توسعه توانایی های جسمانی (انعطاف پذیری، هماهنگی و...) نیازمند انجام فعالیت های بدنی مستمر است. 	آمادگی جسمانی	
<ul style="list-style-type: none"> ● مفاهیم ساده حرکت (سطوح حرکت، جهت حرکت، نوع حرکت و...) را تشخیص می دهد و انواع الگوهای حرکتی و بازی را اجرا می کند. ● با شرکت در انجام انواع الگوهای حرکتی و بازی، شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی بنیادی ساده (حرکات جابجایی، غیرجابجایی و کنترلی) را اجرا می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● اجرای انواع الگوهای حرکتی، بازی و فعالیت بدنی نیازمند بکارگیری مفاهیم و توانایی های ادراکی-حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی است. ● تعادل و وضعیت مطلوب قرار گیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	مهارت های حرکتی و ورزشی	

<ul style="list-style-type: none"> • در انجام انواع الگوهای حرکتی و بازی شرکت و شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی بنیادی پیچیده (حرکات ایستا، پویا، ترکیبی و...) را اجرا می کند. • مهارت ها و توانایی های ادراکی - حرکتی خود را در انواع بازی (دبستانی، نمایشی، بومی - محلی و...) و فعالیت بدنی بکار می گیرد و آنها را توسعه می دهد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی در اجرای مهارت های پایه مانند طی مسیر(راه رفتن، دویدن/ ویلچر رانی)، پریدن، لی لی کردن، خزیدن، چرخیدن، چهاردست و پا رفتن، پرتاب کردن، دریافت کردن، ضربه زدن و... تبحر می یابد. 		
<ul style="list-style-type: none"> • آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی را با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی(داشتن پوشش ورزشی، رعایت نظم و...) رعایت می کند. • در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و با کنترل هیجانات خود(خشم، شادی و...) از ابزار رفتارهای ناشایست(مانند بدزبانی، هل دادن، مسخره کردن و...) پرهیز 	<ul style="list-style-type: none"> • مشارکت فعال در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانات، رعایت حقوق خود و دیگران و... است. 	<p style="text-align: center;">رفتارهای مرتبط با فعالیت های جسمانی</p>

<p>می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و حقوق خود و دیگران(مانند رعایت نوبت، استفاده مشترک از فضا و وسایل و...) را رعایت می کند • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای مفید و مضر برای بدن را می شناسد و از خوراکی ها و نوشیدنی های سالم استفاده می کند. • به برچسب های غذایی توجه می کند و مواد غذایی سالم را تشخیص می دهد. • مواد غذایی که موجب چاقی و افزایش وزن می شوند (شیرینی، چربی) را می شناسد و میزان مصرف آنها را در تغذیه روزانه خود کنترل می کند. • به تبلیغات مواد خوراکی مشهور در آگهی های تلویزیونی توجه نموده و انتخاب های غذایی خود را کنترل می کند. • از راههای ورود میکروب به مواد غذایی آگاهی دارد و روش 	<ul style="list-style-type: none"> • خواندن برچسب های مواد غذایی و شناسایی تبلیغات به انتخاب خوراکی ها و نوشیدنی های سالم کمک می کند • کنترل حجم و نوع غذای مصرفی و جلوگیری از ورود میکروب ها به مواد غذایی، از روش های تغذیه سالم است. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<p>های جلوگیری از ورود آنها را بکار می گیرد(شستشوی صحیح دست ها، ظروف و ...).</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • از اصول و روش های ایمن مصرف دارو آگاه است و آنها را رعایت می کند. • با بیماری های مرتبط با دود سیگار آشنایی دارد و از قرار گرفتن در معرض آن اجتناب می کند. • رفتارهای ایمن در استفاده از فضاها و خدمات اجتماعی(عبور از خیابان، استفاده از وسایل نقلیه، بازی و فعالیت بدنی در پارک و زمین بازی و....) را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. • از روش های صحیح درخواست کمک در شرایط خطر(خسونت، آتش سوزی، نشت گاز، ترکیدگی لوله آب و...) آگاهی پیدا کرده و اقدام به موقع در مورد آنها را می آموزد. 	<ul style="list-style-type: none"> • استفاده از دستورالعمل در مصرف دارو دارای اهمیت است. • پیشگیری از خطرات موجود در زندگی نیازمند شناخت خطرات و بکارگیری رفتارهای ایمن است. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نحوه مراقبت از اندام های مهم بدن(چشم، گوش، دهان و دندان و...) را فرا می گیرد و در کارهای روزانه از آنها استفاده می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام رفتارهای سالم بهداشتی به حفظ و مراقبت از اندام ها، پیشگیری از ابتلاء به بیماری و حفظ محیط زیست می انجامد. 	<p>بهداشت (فردی و عمومی)</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● از علایم و نشانه های بیماری های واگیر و نحوه مراقبت جلوگیری از ابتلاء به آنها (سرما خوردگی، اسهال و...)، آگاهی پیدا می کند و آنها را بکار می گیرد. ● روش های حفظ سلامت محیط زیست پیرامون خود(خانه، مدرسه و...)، آگاهی کسب کرده و آنها را بکار می بندد. ● قادر به کنترل احساسات، عواطف و هیجانات خود است و آنها را در شرایط مختلف به درستی ابراز می کند. ● برقراری ارتباط سالم با اعضای خانواده، دوستان، همکلاسی ها و... را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. ● روش ها و مکان های مناسب تهیه محصولات سالم و ایمن را شناسایی و آنها را بیان می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ابراز صحیح احساسات، عواطف و هیجانات به سلامت روان کمک می کند. ● تهیه محصولات سالم و ایمن به سلامت کمک می کند. 		
--	--	--	--

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم ابتدایی دانش آموزان با معلولیت حسی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • انواع فعالیت های بدنی (بازی، ورزش، تفریحات سالم) را می شناسد و در فعالیت های بدنی مورد علاقه خود شرکت می کند. • مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی (خانه، مدرسه، پارک، کانون های ورزشی، محله و...) را می شناسد و در مکان های متناسب با شرایط خود به انجام فعالیت بدنی می پردازد. • توصیه ها و دستورالعمل های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را می آموزد و آنها را در موقعیت های مختلف بازی و فعالیت های بدنی بکار می گیرد. • معیارهای وضعیت استاندارد بدن را فرا می گیرد و وضعیت بدن خود را در موقعیت های مختلف (کاربرد اشیا، مطالعه کردن و...) اصلاح می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت های بدنی دارای انواع مختلف است. • خانه، مدرسه، کانون های ورزشی، محله و... از جمله مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی است. • رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. • اصلاح و حفظ وضعیت مطلوب ساختار قامتی نیازمند رعایت وضعیت معیار و انجام فعالیت بدنی است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی - حرکتی</p>

	اهمیت ویژه برخوردار است.		
<ul style="list-style-type: none"> • از فواید آمادگی جسمانی آگاهی دارد و در انواع برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. • با بکارگیری روش های ساده (شمارش نبض، تعداد تنفس) شدت فعالیت های بدنی خود را تشخیص می دهد. ▪ با بکارگیری اصول عمومی تمرین، انواع تمرینات آمادگی جسمانی را به شکل صحیح اجرا می کند. • با انجام منظم فعالیت های بدنی داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را بهبود می دهد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، قابلیت های جسمانی (مانند قدرت و استقامت عضلانی، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، سرعت، چابکی، توان، هماهنگی و تعادل) خود را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • حفظ تندرستی، نیازمند سطح مناسبی از آمادگی جسمانی است. • شدت فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. • آمادگی جسمانی دارای مفاهیم و اصول تمرین است. • سطح مناسب آمادگی جسمانی با انجام منظم فعالیت های بدنی بهبود می یابد. • آمادگی جسمانی متناسب با نیازهای دانش آموز و سطح قابلیت های حرکتی و جسمانی وی تعریف و تعیین می شود. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی در اجرای برنامه های توسعه آمادگی جسمانی دارای اهمیت ویژه است. 	آمادگی جسمانی	
<ul style="list-style-type: none"> • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های 	<ul style="list-style-type: none"> • اجرای انواع بازی و ورزش نیازمند 	مهارت های	

<p>پایه از جمله تشخیص مفاهیم حرکت (مانند خط سیر و جریان حرکت، روابط با اشیاء و افراد و...) و قوانین ساده بازی (شکل اجرا، نحوه کسب امتیاز و...)، انواع بازی و فعالیت بدنی را اجرا می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● در بازی ها شرکت کرده و با انجام انواع الگوهای حرکتی، شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی ترکیبی (مانند ضربه زدن در حال دویدن و...) را اجرا می کند. ● در انواع بازی های ورزشی شرکت می کند و سطح مطلوبی از مهارت های ورزشی پایه رشته های ورزشی (دو و میدانی، تنیس روی میز و...) را اجرا می کند. ● با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های حرکتی که نیازمند به تعادل، جهت یابی و وضعیت قرارگیری ویژه ایستا و پویا، مهارت بدست می آورد. ● ضمن بکارگیری مفاهیم، قوانین و مهارت های ورزشی پایه، در انواع بازی (شبه ورزشی، بومی - محلی و...) و ورزش در موقعیت های مختلف شرکت می کند. 	<p>بکارگیری مفاهیم، قوانین و مهارت های ورزشی پایه است.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی در اجرای مهارت های ادراکی - حرکتی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	<p>حرکتی و ورزشی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و آداب و قوانین 	<ul style="list-style-type: none"> ● شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، 	<p>رفتارهای مرتبط با</p>	

<p>کلاس تربیت بدنی و محیط بازی(احترام به پرچم، سرود ملی، معلم و همبازی، داشتن پوشش ورزشی، جابجایی، استفاده صحیح از وسایل ورزشی و...) را رعایت می کند.</p> <p>• در انواع بازی و فعالیت بدنی شرکت می کند و هیجانانگیز خود را کنترل می کند و از خود خویشتن داری(قبول شکست، تبعیت از رهبر گروه، صبر و بردباری و...) نشان می دهد.</p> <p>• با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، توانایی خود را در کارکردن با دیگران (بیان ایده های خود و گوش دادن به ایده های دیگران، پذیرش مسئولیت عملکرد خود در گروه بدون سرزنش دیگران، پرهیز از پیش داوری و قضاوت و...) نشان می دهد.</p> <p>• با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، جرات ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد.</p>	<p>نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانانگیز، توانایی کار در گروه و... است.</p> <p>• افراد علاقمند به فعالیت بدنی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کنند.</p>	<p>فعالیت های بدنی</p>	
<p>• با توجه به دستورالعمل تغذیه سالم، برنامه غذایی(وعده ها، میان وعده ها) خود را تنظیم می کند.</p> <p>• میزان مواد مغذی مواد غذایی خود را مطابق با برچسب های</p>	<p>• دستورالعمل تغذیه سالم، به سلامت فرد کمک می کند.</p> <p>• بکارگیری راهنمای تغذیه به اصلاح الگوی</p>	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<p>غذایی و حفظ وزن مطلوب کمک می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تغذیه ناسالم منجر به سوء تغذیه و بیماری می شود. • بکارگیری روش های سالم از فساد مواد غذایی جلوگیری می کند. 	<p>غذایی و حفظ وزن مطلوب کمک می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • برای حفظ وزن مطلوب خود، به حجم و نوع مواد غذایی مصرفی با نظر والدین و اولیای مدرسه توجه می کند. • به تبلیغات محصولات خوراکی و شگردهای خاص آنها توجه نمی کند و در انتخاب مواد غذایی به آنها ترتیب اثر نمی دهد. • شیوه ها و اصول جلوگیری از فساد مواد غذایی (تهیه مواد اولیه، طبخ، نگهداری و...) را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. 		
<ul style="list-style-type: none"> • به هشدارهای مهم دارویی (داروها و مواد دارویی نسخه ای و غیرنسخه ای) توجه دارد و آنها را جدی می گیرد. • با رفتارهای پرخطر (مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...) آشنا شده و از قرار گرفتن در معرض آنها پرهیز می کند. • مهارت های ساده کمک های اولیه برخی از آسیب های شایع (خون دماغ، بریدگی، سوختگی و...) را می آموزد و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات طبیعی (زلزله، باد، طوفان و...) 	<ul style="list-style-type: none"> • داروها و مواد دارویی (نسخه ای و غیر نسخه ای) دارای اصول و شیوه های ایمن استفاده هستند. • بکارگیری اصول ایمن و روش های پیشگیری، از خطرات طبیعی و حوادث اجتماعی جلوگیری می کند. • مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...، از رفتارهای پرخطر است. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

<p>را فرا می گیرد و آنها را در شرایط فرضی خطر بکار می گیرد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات و حوادث اجتماعی (رانندگی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، شبکه های اجتماعی و...) را می آموزد و آنها را در شرایط فرضی خطر بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام کمک های اولیه از توسعه آسیب های جسمانی در حوادث جلوگیری می کند. 		
<ul style="list-style-type: none"> • از نقش معاینات پزشکی در سلامت آگاهی دارد و به طور منظم در معاینات پزشکی (دندانپزشکی، چشم پزشکی و...) شرکت می کند. • اصول و روش های پیشگیری از ابتلاء به بیماری های واگیر و غیرواگیر (قلبی، تنفسی، سرطان، دیابت، آلرژی و...) را می آموزد و آنها را بکار می گیرد. • از محیط زیست اطراف خود (خانه، مدرسه، محله و...) با توجه به آنچه که آموخته است، محافظت می کند. • عادات و رفتارهای مغل بهداشت روانی (دیر خوابی، اعتیاد به شبکه های مجازی، خشم و...) را فرا گرفته و با پرهیز از آنها، به سلامت روانی خود کمک می کند. • روش های سازگاری با تغییرات در بین اعضای خانواده (تولد، بیماری، از دست دادن والدین و...) و دوستان را می آموزد و آنها را 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبت از سلامت جسمانی با معاینات پزشکی منظم تامین می شود. • بیماری های واگیر و غیرواگیر قابل شناسایی و پیشگیری است. • رفتارهای سالم زیست محیطی به کاهش آلودگی محیط زیست کمک می کند. • پرهیز از عادات و رفتارهای ناسالم، به سلامت عاطفی و روانی کمک می کند. • اطلاعات مربوط به سلامت دارای منابع و روش های صحیح دسترسی است. 	<p>بهداشت</p> <p>فردی و عمومی</p>	

<p>بکار می‌گیرد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • منابع و روش‌های صحیح به دست آوردن اطلاعات سلامت را با کمک اولیاء مدرسه بدست آورده و بکار می‌گیرد. 		
--	--	--

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول متوسطه دانش آموزان با معلولیت حسی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
-------------------	-----------------	-----------------------------	---------------

زندگی فعال

- فعالیت بدنی دارای آثار متعدد بر ابعاد سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی) است.
- انجام فعالیت بدنی مستلزم تهیه ملزومات اولیه است.
- حضور در محیط های طبیعی، پارک ها، باشگاه ها و اماکن ورزشی شهرداری و... از جمله فرصت های مشارکت در فعالیت بدنی است.
- رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است.
- ناهنجاری های ساختار قامتی با انجام حرکات اصلاحی قابل اصلاح است.

- تاثیر فعالیت بدنی بر ابعاد مختلف سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی) می داند و در انواع فعالیت های بدنی شرکت می کند.
- با توجه به شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی خود و نظر مربی، نسبت به شناسایی فعالیت های ورزشی و جهت دهی به علاقه به ورزش مناسب اقدام می نماید.
- فضا، وسایل، تجهیزات و نحوه تهیه ملزومات اولیه فعالیت های بدنی مختلف را می شناسد و آنها را در فعالیت های بدنی مورد علاقه خود تدارک می بیند.
- امکانات و ظرفیت های موجود انجام فعالیت بدنی در فرصت های خارج از مدرسه(محیط های طبیعی اطراف، اماکن ورزشی شهرداری و...) را شناسایی و با مشاوره از مربی، از آنها استفاده می کند.
- نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای ورزش و فعالیت های بدنی مورد علاقه خود را فرا گرفته و آنها را بکار می بندد.
- ناهنجاری های شایع ساختار قامتی خود را با کمک مربی شناسایی و حرکات اصلاحی مربوط به آنها را فرا گرفته و در زندگی بکار می بندد.

<ul style="list-style-type: none"> ● کاربرد اجزای آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و...) در زندگی و ورزش را می شناسد و در تمرینات حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. ● سطح آمادگی جسمانی خود را با بکارگیری شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...) با کمک مربی ارزیابی و کنترل می کند. ■ مفاهیم و اصول اساسی تمرین، انواع تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) را به شکل صحیح در اجرای تمرینات، بکار می گیرد. ● با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای برنامه های مناسب و منظم تمرینات آمادگی جسمانی داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری ، قدرت و استقامت عضلانی و...) در بهبود کیفیت زندگی و ورزش نقش دارد. ● شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...) از روش های ارزیابی و کنترل سطح آمادگی جسمانی است. ● اجرای صحیح تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) نیازمند بکارگیری مفاهیم و اصول اساسی تمرین است. ● با انجام صحیح و منظم تمرینات، سطح آمادگی جسمانی بهبود می یابد. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● مفاهیم و قوانین رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه در گروه مربوط را می شناسد و آنها را با کمک مربی در موقعیت های 	<ul style="list-style-type: none"> ● بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	

<p>مختلف(تمرین، بازی و...) بکار می گیرد.</p> <p>● با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی خود تبحر نسبی پیدا می کند.</p> <p>● با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و اجرای صحیح مهارت های مقدماتی در رشته های ورزشی(ورزش های مربوط به نابینایان و کم بینایان و ناشنوایان)، سطح مطلوبی از مهارت ورزشی خود را نشان می دهد.</p> <p>● سرعت و دقت خود را در اجرای مهارت های مقدماتی رشته های مختلف ورزشی، با اجرای آزمون های مهارتی نشان می دهد.</p> <p>● با بکارگیری مفاهیم و قوانین ساده و مهارت های مقدماتی ورزشی، در انواع ورزش ها(ورزش های مربوط به نابینایان و کم بینایان و ناشنوایان)، در موقعیت های مختلف(تمرین، بازی، مسابقه و...) شرکت می کند.</p>	<p>● سرعت و دقت در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است.</p>		
<p>● در هنگام ورزش و فعالیت های بدنی، با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی از خود، دیگران، محیط بازی و ورزش، مراقبت می</p>	<p>● شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند مراقبت از خود، دیگران، محیط،</p>	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی</p>	

<p>کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● در ورزش و فعالیت های بدنی، با برقراری ارتباط مناسب با همبازی و بازیکنان تیم مقابل(اشارات مناسب در حرکت، استفاده از کلمات تشویق آمیز و...)، توانایی خود را در کار گروهی نشان می دهد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، با از خودگذشتگی، صبر و حوصله و کمک به افراد ضعیف تر و... رفتار جوانمردانه از خود نشان می دهد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، با تشخیص تفاوت های فردی(سطح مهارت، سن، سابقه، تجربه، قد، وزن و...) و درک اصول قانونی به قوانین و مقررات، به افراد احترام می گذارد. ● در فعالیت های بدنی و ورزشی، با انتخاب اعضای گروه، هدایت و سازماندهی افراد برای رسیدن به اهداف و... توانایی رهبری خود را نشان می دهد. ● با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف و متناسب با شرایط خود، جرات 	<p>توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند. 	
--	--	--

<p>ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • با بررسی روش های سالم کنترل وزن، از روش کنترل وزن مناسب با ویژگی های خود استفاده می کند. • با توجه به میزان کالری مواد غذایی، برنامه غذایی متناسب با نیازهای مختلف (استراحت، ورزش و فعالیت، بیماری و...) خود را با کمک والدین و اولیاء مدرسه تنظیم می کند. • روش های سالم مواجه با موارد سوء تغذیه و اختلالات غذایی را می آموزد و آنها را از در برنامه غذایی خود رعایت می کند. • آگهی های تبلیغاتی مواد غذایی را با توجه به اصول تغذیه سالم مورد توجه قرار می دهد و در صورت لزوم بکار می گیرد. • براساس ارزش غذایی مواد مختلف با توجه به برچسب های غذایی آنها، مواد غذایی سالم و مغذی متناسب با شرایط خود را انتخاب می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • کنترل وزن نیازمند بکارگیری روش های سالم است. • برنامه غذایی سالم و متناسب با نیازهای فرد، از سوء تغذیه و اختلالات غذایی جلوگیری می کند. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>
<ul style="list-style-type: none"> • درکمک های اولیه آسیب های جسمانی رایج (شکستگی، بریدگی و...)، مهارت بدست آورده و آنها را در مواقع لزوم بکار می 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه از پیشرفت آسیب های جسمانی جلوگیری می کند. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • گیرد. • روش ها، قوانین، اصول پیشگیری و برخورد ایمن با مصرف کنندگان دخانیات، الکل و مواد مخدر را فرا می گیرد و آنها را در مواقع ضروری بکار می بندد. • راهکارهای محافظت در برابر آسیب های اجتماعی (خشونت، تجاوز و سوءاستفاده جنسی و جسمی و...) را می شناسد و از روش های ایمن در زندگی خود استفاده می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) از اصول و قوانین خاص پیروی می کند. • بکارگیری روش های ایمن و پیشگیرانه از بروز خطرات، حوادث طبیعی و اجتماعی جلوگیری می کند. 	<p>و حوادث</p>	
---	---	-----------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> ● علل و عوامل بروز بیماری ها (میکرب ها، بی تحرکی، تغذیه ناسالم، محیط آلوده، سبک زندگی و...) را می آموزد و اصول و روش های پیشگیری از ابتلا به آنها را بکار می گیرد. ● روش های کنترل آلاینده های محیط زیست (آب، هوا، خاک) را فرا می گیرد و با توجه به ویژگی های هر کدام، از محیط زیست حفاظت می کند. ● عوامل ایجاد استرس را می آموزد و روش های مقابله با آن را در زندگی خود مدیریت می کند. ● مشکلات مربوط به روابط میان اعضای خانواده و دوستان، و همکلاسی های خود را برطرف می کند. ● از قوانین حامی سلامت و مشکلات مشتریان خدمات بهداشتی تبعیت می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● بکارگیری اصول و روش های پیشگیری، از ابتلا به بیماری ها جلوگیری می کند. ● آلاینده های محیط زیست قابل کنترل است. ● مدیریت استرس، به حفظ بهداشت روانی – عاطفی فرد کمک می کند. ● روابط سالم میان اعضای خانواده و دوستان، به حل مسائل و مشکلات آن کمک می کند. ● قوانین حامی سلامت، از حقوق مشتریان خدمات بهداشتی حمایت می کنند. 	<p>بهداشت</p> <p>فردی و عمومی</p>	
---	--	---	--

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم متوسطه دانش آموزان با معلولیت حسی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • عوامل موثر بر سبک زندگی فعال را بررسی نموده، الگوی فعالیت های بدنی خود را ارزیابی و اصلاح می کند. • با بررسی دلایل و شیوه های مختلف برای انجام فعالیت بدنی (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، شیوه مناسب فعالیت خود را شناسایی و بکار می گیرد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای برنامه های حرکتی و مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط خود تبحر پیدا می کند. • نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای فعالیت بدنی در افراد با نیازهای خاص (بیماران قلبی، تنفسی، دیابتی و...) را بررسی و فعالیت های بدنی مناسب آنها را مشخص می کند. • عوامل تهدید کننده ساختار قامتی خود در موقعیت های 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام مستمر فعالیت بدنی در زندگی، از ویژگی های سبک زندگی فعال است. • دلایل مختلف افراد (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، در شیوه انجام فعالیت بدنی نقش دارد. • نوع فعالیت بدنی افراد با نیاز های خاص به ویژگی های جسمانی آنها بستگی دارد. • تمرینات مقاومتی، از روش های مراقبت ساختار قامتی است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی - حرکتی</p>

<p>مختلف(منزل، محل کار و...) را مشخص کرده و با کمک مربی، روش های اصلاحی و تمرینات تقویتی مناسب را شناسایی و بکار می گیرد.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● با حضور در برنامه های متنوع حرکتی و ورزشی متناسب با شرایط خو، برای غنی سازی اوقات فراغت خود و اطرافیان تلاش می کند. ● با انجام فعالیت های تفریحی سالم، در جهت غنی سازی اوقات فراغت، از لحظه های زندگی لذت برده و موجبات نشاط و شادابی خود و اطرافیان را فراهم می سازد. 			
<ul style="list-style-type: none"> ● کاربرد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اجرا (هماهنگی، چابکی، سرعت، تعادل و...) را در زندگی و ورزش مشخص کرده، در برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. ● سطح آمادگی جسمانی خود را با کمک مربی و بکارگیری آزمون ها و نرم های مربوط اندازه گیری و ارتقاء می بخشد. ● با استفاده از اصول تمرین(اصل اضافه بار، اصل ویژگی های فردی، اصل ویژگی تمرین و...) و متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، و...)، انواع تمرینات آمادگی جسمانی را با کمک مربی برنامه ریزی و 	<ul style="list-style-type: none"> ● حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی نیازمند بکارگیری مفاهیم، اصول تمرین و شرکت منظم در تمرینات است. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	

<p>اجرا می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • با انجام منظم تمرینات آمادگی جسمانی براساس برنامه شخصی، سطح آمادگی جسمانی خود (مرتبط با سلامت و مرتبط با اجرای ورزش مورد علاقه) را بهبود می بخشد. 		
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی رشته های ورزشی را فرا گرفته و آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) بکار می گیرد. • با انجام انواع الگوهای حرکتی و بازی های ورزشی، مهارت های نسبتا پیشرفته رشته های ورزشی افراد نابینا و کم بینا/ناشنوا را متناسب با شرایط بدنی، ذهنی و قابلیت های حرکتی و ادراکی خود به اجرا می گذارد. • با انجام آزمون های مهارتی، تسلط و هماهنگی خود را در مهارت های نسبتا پیشرفته مورد علاقه، در رشته های ورزشی افراد نابینا و کم بینا/ناشنوا به اجرا می گذارد. • با بکارگیری مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی و مهارت های ورزشی نسبتا پیشرفته، متناسب با شرایط و قابلیت های فردی خود، 	<ul style="list-style-type: none"> • بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. • تسلط و هماهنگی در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است. 	<p>توانایی های حرکتی</p>

<p>در انواع بازی های ورزشی در موقعیت های مختلف شرکت می کند.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ● برای حضور در برنامه های حرکتی و ورزشی، از انگیزه کافی و لازم برخوردار است. ● با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی، در راستای مراقبت از خود و دیگران در محیط بازی و ورزش، تلاش و مراقبت می کند. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، توانایی خود در کار گروهی (آموزش به همتایان، ایفای نقش، سازگاری با تفاوت های زیستی و محیطی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی افراد و...) را به اجرا می گذارد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، بازی جوانمردانه و وظیفه شناسی خود را به اجرا می گذارد. ● در ورزش و فعالیت های بدنی، عواطف و هیجانات خود را کنترل می کند (تشخیص و ارزیابی واکنش های روانشناختی همبازی و حریف و دادن بازخورد مناسب، واکنش مناسب در برابر فشارهای منفی همکلاسی ها و...). ● در ورزش و فعالیت های بدنی، با پذیرش نقش رهبری، توانایی خود را در هدایت گروه به اجرا می گذارد. (استفاده از نقاط قوت همبازی و 	<ul style="list-style-type: none"> ● شرکت در ورزش و فعالیت های بدنی نیازمند مراقبت از خود، دیگران و محیط، وظیفه شناسی، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است. ● فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند. 	<p>مشارکت مسئولانه</p>

<p>نقاط ضعف حریف، آموزش به همتایان، تشخیص و استفاده بهینه از فرصت ها و...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف، جرات ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • با بررسی تاثیر فرهنگ، رسانه و... بر الگوی تغذیه در زندگی، نقش آنها را در زندگی خود مشخص و در صورت نیاز، اصلاح می کند. • نیازهای تغذیه ای مناسب شرایط خود را بررسی کرده و به کمک اولیاء مدرسه، برنامه غذایی مناسبی را پیش بینی می کند. • تاثیر تغذیه ناسالم در ایجاد انواع بیماری های مزمن (فشار خون، دیابت، سرطان و...) را بررسی کرده و برنامه غذایی خود را به کمک اولیاء مدرسه ارزیابی و در صورت لزوم اصلاح می کند. • اصول و روش های صحیح کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب (رژیم های غذایی، ورزش و...) را بررسی کرده و با کمک اولیاء مدرسه، روش های مناسب شرایط خود را شناسایی و بکار می بندد. 	<ul style="list-style-type: none"> • الگوی تغذیه در گروه های مختلف، تحت تاثیر عوامل متعدد (سن، جنس، فرهنگ و...) است. • الگوی تغذیه ای سالم، از بروز بیماری های مزمن جلوگیری و به سلامت افراد کمک می کند. • کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب، دارای اصول و روش خاص خود است. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<ul style="list-style-type: none"> • نقش افراد و نهاد های امداد رسان در جلوگیری از آسیب های بیشتر در وقوع حوادث طبیعی و اجتماعی را می آموزد و روش هایی را برای امداد رسانی بهتر شناسایی و بکار می گیرد. • عوامل گرایش افراد به دخانیات، الکل و مواد مخدر را بررسی می کند و راه حل های پیشنهادی خود را برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر ارائه می کند و بکار می برد. • مهارت خود در زمینه کمک های اولیه (احیای قلبی- تنفسی، خونریزی، مسمومیت و...) را توسعه داده و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. • عوامل موثر بر حوادث طبیعی و اجتماعی را بررسی کرده و روش های ایمن و پیشگیرانه را شناسایی و بکار می گیرد 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه از پیشرفت آسیب های جسمانی جلوگیری می کند. • رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) قابل پیشگیری است. • روش های ایمن و پیشگیرانه، از بروز خطرات حوادث طبیعی و اجتماعی جلوگیری می کند. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>
<ul style="list-style-type: none"> • راههای کمک به بیماران در خانه (مانند بیماران دیابتی و...) را برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آنها فرا می گیرد و آنها را به اجرا می گذارد. • در راستای حفظ و صیانت از سلامت روحی و روانی و استمرار نشاط و شادابی خود و دیگران تلاش می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • راه حل های مناسب، به بهبود بیماران و جلوگیری از پیشرفت بیماری کمک می کند. • راه حل های مناسب، به رفع مشکلات و حفظ محیط زیست کمک می کند. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● چالش ها و مسائل محیط زیست (در سطح محلی، ملی و...) را بررسی کرده و راه حل هایی را برای رفع مشکلات و حفظ سلامت محیط زیست پیشنهاد می کند. ● مسائل عاطفی و روانی دوره نوجوانی را با کمک اولیاء مدرسه بررسی کرده و شرایط خود را برای رفع مشکلات احتمالی و حفظ سلامت عاطفی - روانی متناسب می کند. ● با حضور مستمر در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و برنامه های ورزشی، به ارتقاء سطح تفکر مستقل خود و قابلیت حل مساله کمک می کند. ● آثار روابط سالم بر زندگی شخصی و خانوادگی را فرا می گیرد و آن را در روابط خود با دیگران بکار می گیرد. ● با توجه به نقش تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب محصولات مصرفی سالم و ناسالم، با کمک والدین و اولیاء مدرسه، برای انتخاب محصولات سالم راه حل های مناسب را اتخاذ می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● راه حل های مناسب به رفع مسائل و مشکلات عاطفی و روانی دوره نوجوانی کمک می کند. ● روابط سالم به بهبود زندگی شخصی و خانوادگی کمک می کند. ● تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب محصولات مصرفی نقش دارد. 		
---	--	--	--

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول ابتدایی دانش آموزان با معلولیت جسمی – حرکتی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • از فواید فعالیت های بدنی(شادابی، قلب سالم، عضلات قوی، استخوان های محکم و...) آگاهی پیدا کرده و سطح فعالیت های بدنی خود را افزایش می دهد(استفاده از فعالیت های جایگزین جسمانی در زندگی روزانه). • در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم شاد و مفرح خانوادگی/گروه دوستان شرکت می کند و به انجام فعالیت بدنی می پردازد. • توصیه های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را می آموزد و آنها را بکار می بندد. • وضعیت صحیح بدن در موقعیت های مختلف(نشستن، خوابیدن، بلند کردن، هل دادن،کشیدن و...) را فرا می گیرد و از آنها در زندگی روزانه استفاده می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی دارای فواید موقت و پایدار است. • رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. • برخورداری از ساختار قامتی مطلوب در زندگی و فعالیت های بدنی دارای اهمیت است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. • انجام فعالیت های جسمانی در اولویت اول مورد تاکید است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی – حرکتی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • با کمک روش های ساده اندازه گیری، میزان شدت فعالیت های بدنی 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • خود را مشخص می کند. • از طریق پاسخ های بدن به انواع فعالیت بدنی (افزایش ضربان قلب، دمای بدن، تعریق و...)، شدت فعالیت های خود را تنظیم می کند. • توانایی های جسمانی و حرکتی خود را با انجام انواع بازی و فعالیت بدنی بهبود می بخشد. • قابلیت های جسمانی خود را با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی در قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، چابکی، هماهنگی و تعادل بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • بدن نسبت به انجام فعالیت جسمانی پاسخ می دهد. • توسعه توانایی های جسمانی (انعطاف پذیری، هماهنگی و...) نیازمند انجام فعالیت های بدنی مستمر است. 		
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم ساده حرکت (سطوح حرکت، جهت حرکت، نوع حرکت و...) را در انواع الگوهای حرکتی و بازی با توجه به توانمندی خود اجرا می کند. • شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی بنیادی ساده (حرکات جابجایی، غیرجابجایی و کنترلی) در سطح حرکات ایستا، پویا، ترکیبی و... را با اجرای انواع الگوهای حرکتی و بازی در حد توان اجرا می کند. • مهارت ها و توانایی های ادراکی - حرکتی خود را با شرکت در انواع بازی (دبستانی، نمایشی، بومی - محلی و...) و فعالیت بدنی بکارگیری 	<ul style="list-style-type: none"> • اجرای انواع الگوهای حرکتی، بازی و فعالیت بدنی لازمه بکارگیری مفاهیم و توانایی های ادراکی - حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	

<p>کرده و توسعه می دهد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی در اجرای مهارت های پایه مانند طی مسیر(راه رفتن، دویدن/ ویلچر رانی)، پریدن، لی لی کردن، خزیدن، چرخیدن، چهار دست و پا رفتن، پرتاب کردن، دریافت کردن، ضربه زدن و... تبحر می یابد. 		
<ul style="list-style-type: none"> • با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی(داشتن پوشش ورزشی مناسب، رعایت نظم و...) را رعایت می کند. • در انجام انواع بازی و فعالیت بدنی، با کنترل هیجانات خود(خشم، شادی و...) از ابراز رفتارهای ناشایست(بدزبانی، هل دادن، مسخره کردن و...) پرهیز می کند. • به حقوق خود و دیگران(رعایت نوبت، استفاده مشترک از فضا و وسایل و...) در انجام انواع بازی و فعالیت بدنی، توجه دارد. • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • مشارکت فعال در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل هیجانات، رعایت حقوق خود و دیگران و... است. 	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های جسمانی</p>

<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای مفید و مضر برای بدن را شناسایی کرده و از خوراکی ها و نوشیدنی های سالم استفاده می کند. • با مشاهده برچسب های غذایی، مواد غذایی سالم و مغذی را تشخیص می دهد. • میزان مصرف مواد غذایی که موجب چاقی و افزایش وزن (شیرینی، چربی و...) می شوند را در تغذیه روزانه خود کنترل می کند. • به تبلیغات مواد خوراکی مشهور در آگهی های تلویزیون توجه کرده و انتخاب مواد خوراکی خود را کنترل می کند. • راههای ورود میکروب به مواد غذایی و روش های جلوگیری از ورود آنها (شستشوی صحیح دست ها، ظروف و ...) را می آموزد و در زندگی روزانه بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • خواندن برچسب های مواد غذایی و شناسایی تبلیغات به انتخاب خوراکی ها و نوشیدنی های سالم کمک می کند • کنترل حجم و نوع غذای مصرفی و جلوگیری از ورود میکروب ها به مواد غذایی، از روش های تغذیه سالم است. 	<p>تغذیه سالم</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • اصول و روش های ایمن مصرف دارو را فرا می گیرد و آنها را رعایت می کند. • با آگاهی از بیماری های مرتبط با دود سیگار، از قرار گرفتن در معرض دود سیگار پرهیز می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • استفاده از دستورالعمل در مصرف دارو دارای اهمیت است. • پیشگیری از خطرات موجود در زندگی نیازمند شناخت خطرات و بکارگیری 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● رفتارهای ایمن در استفاده از فضاها و خدمات اجتماعی(عبور از خیابان، استفاده از وسایل نقلیه، بازی و فعالیت بدنی در پارک، زمین بازی و...) را می آموزد و آنها را در زندگی روزانه بکار می گیرد. ● روش های صحیح درخواست کمک در شرایط خطر(خشونت، آتش سوزی، نشت گاز، ترکیدگی لوله آب و...) و اقدام به موقع را می آموزد. 	<p>رفتارهای ایمن است.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبت از اندام های مهم بدن(چشم، گوش، دهان و دندان و...) را فرا می گیرد و در کارهای روزانه از آنها استفاده می کند. ● از علائم و نشانه های بیماری های واگیر و نحوه مراقبت از ابتلاء به انها (سرما خوردگی، اسهال و...)، آگاهی یافته و آنها را بکار می گیرد. ● در حفظ سلامت محیط زیست پیرامون خود(خانه، مدرسه و...) کوشاست. ● احساسات، عواطف و هیجانات خود را در شرایط مختلف کنترل و به درستی ابراز می کند. ● با اعضای خانواده، دوستان، همکلاسی ها و... به طور صحیح ارتباط برقرار می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● انجام رفتارهای سالم بهداشتی به حفظ و مراقبت از اندام ها، پیشگیری از ابتلاء به بیماری و حفظ محیط زیست می انجامد. ● ابراز صحیح احساسات، عواطف و هیجانات به سلامت روان کمک می کند. ● تهیه محصولات سالم و ایمن به سلامت کمک می کند. 	<p>بهداشت فردی و عمومی</p>	

• روش ها و مکان های مناسب تهیه محصولات سالم و ایمن را شناسایی و آنها را بیان می کند.

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم ابتدایی دانش آموزان با معلولیت جسمی – حرکتی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • انواع فعالیت های بدنی (بازی، ورزش، تفریحات سالم) را شناخته و در فعالیت های مورد علاقه خود شرکت می کند. • مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی (خانه، مدرسه، پارک، کانون های ورزشی، محله و...) را شناسایی نموده و در مکان های متناسب با شرایط، خود به انجام فعالیت می پردازد. • توصیه ها و دستورالعمل های ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای در فعالیت های بدنی را در موقعیت های مختلف بازی و فعالیت های بدنی و در شرایط خود بکار می گیرد. • وضعیت خود را با معیارهای وضعیت استاندارد بدن در موقعیت های مختلف (کاربرد اشیا، مطالعه کردن و...) با کمک مربی بررسی و اصلاح می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • فعالیت های بدنی دارای انواع مختلف است. • خانه، مدرسه، کانون های ورزشی، محله و... از جمله مکان های متنوع انجام فعالیت بدنی است. • رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. • اصلاح و حفظ وضعیت مطلوب ساختار قامتی نیازمند رعایت وضعیت معیار و انجام فعالیت بدنی است. • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی از اهمیت ویژه برخوردار است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی – حرکتی</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● با آگاهی از فواید آمادگی جسمانی، در انواع برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. ● با بکارگیری روش های ساده(شمارش نبض، تعداد تنفس) شدت فعالیت های بدنی خود را اندازه گیری و کنترل می کند. ■ انواع تمرینات آمادگی جسمانی را با بکارگیری اصول عمومی تمرین، به شکل صحیح اجرا می کند. ● سطح آمادگی جسمانی خود را با انجام منظم فعالیت های بدنی در داخل و خارج از مدرسه، بهبود می بخشد. ● قابلیت های جسمانی(قدرت و استقامت عضلانی، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، چابکی، هماهنگی، تعادل و...) را با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی بهبود می بخشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● حفظ تندرستی، نیازمند سطح مناسبی از آمادگی جسمانی است. ● شدت فعالیت بدنی قابل اندازه گیری است. ● آمادگی جسمانی دارای مفاهیم و اصول تمرین است. ● سطح مناسب آمادگی جسمانی با انجام منظم فعالیت های بدنی بهبود می یابد. ● آمادگی جسمانی متناسب با نیازهای دانش آموز و سطح قابلیت های حرکتی و جسمانی وی تعریف و تعیین می شود. ● تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی در اجرای برنامه های توسعه آمادگی جسمانی دارای اهمیت ویژه است. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های پایه از جمله تشخیص مفاهیم حرکت (مانند خط سیر و جریان حرکت، روابط با اشیاء و افراد و...) و قوانین ساده بازی (شکل، 	<ul style="list-style-type: none"> ● اجرای انواع بازی و ورزش نیازمند بکارگیری مفاهیم، قوانین و مهارت های 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	

<p>اجرا، نحوه کسب امتیاز و...، انواع بازی و فعالیت بدنی را اجرا می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • شکل مطلوبی از مهارت های حرکتی ترکیبی (مانند ضربه زدن در حال دویدن و...) را با انجام انواع الگوهای حرکتی و بازی به اجرا می گذارد. • سطح مطلوب مهارت های ورزشی پایه رشته های ورزشی (ورزش افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی) را با انجام انواع بازی های ورزشی، به اجرا می گذارد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های حرکتی که نیازمند تعادل و وضعیت قرارگیری ویژه ایستا و پویاست، به مهارت می رسد. • مفاهیم، قوانین و مهارت های ورزشی پایه را با شرکت در انواع بازی (شبه ورزشی، بومی - محلی و...) و ورزش در موقعیت های مختلف بکار می گیرد. 	<p>ورزشی پایه است.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعادل و وضعیت مطلوب قرارگیری بدنی در اجرای مهارت های ادراکی - حرکتی از اهمیت ویژه برخوردار است. 		
<ul style="list-style-type: none"> • آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی (احترام به پرچم، سرود ملی، معلم و همبازی، داشتن پوشش ورزشی، جابجایی، 	<ul style="list-style-type: none"> • شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند رعایت آداب و قوانین بازی، کنترل 	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی</p>	

<p>استفاده صحیح از وسایل ورزشی و... را با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، رعایت می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • هیجانان خود را با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی کنترل می کند و از خود خویشتن داری(قبول شکست، تبعیت از رهبرگروه، صبر و بردباری و...) نشان می دهد. • توانایی خود را در کارکردن با دیگران (بیان ایده های خود و گوش دادن به ایده های دیگران، پذیرش مسئولیت عملکرد خود در گروه بدون سرزنش دیگران، پرهیز از پیش داوری و قضاوت و...) با شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نشان می دهد. • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم داخل و خارج از مدرسه، جرات ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 	<p>هیجانان، توانایی کار در گروه و... است.</p> <ul style="list-style-type: none"> • افراد علاقمند به فعالیت بدنی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کنند. 		
<ul style="list-style-type: none"> • با استفاده از دستورالعمل تغذیه سالم و با کمک مربی، برنامه غذایی(وعده ها، میان وعده ها) خود را تنظیم می کند. • با توجه به برجسب های مواد غذایی و نظر مربی خود، میزان مواد مغذی وعده های غذایی خود را کنترل می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • دستورالعمل تغذیه سالم، به سلامت فرد کمک می کند. • بکارگیری راهنمای تغذیه به اصلاح الگوی غذایی و حفظ وزن مطلوب کمک می کند. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<ul style="list-style-type: none"> • به منظور حفظ وزن مطلوب، حجم و نوع مواد غذایی وعده های غذایی خود را با نظر والدین و اولیاء مدرسه تنظیم می کند. • به تبلیغات محصولات خوراکی و شگردهای خاص آنها بی توجه است و نسبت به انتخاب های غذایی خود از آنها دوری می کند. • شیوه ها و اصول جلوگیری از فساد مواد غذایی(تهیه مواد اولیه، طبخ، نگهداری و...) را مورد استفاده قرار می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • تغذیه ناسالم منجر به سوء تغذیه و بیماری می شود. • بکارگیری روش های سالم از فساد مواد غذایی جلوگیری می کند. 		
<ul style="list-style-type: none"> • هشدارهای مهم دارویی (داروها و مواد دارویی نسخه ای و غیر نسخه ای) را فرا گرفته و آنها را جدی می گیرد. • از قرار گرفتن در معرض رفتارهای پرخطر(مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...) پرهیز می کند. • مهارت های ساده کمک های اولیه برخی از آسیب های شایع (خون دماغ، بریدگی، سوختگی و...) را می آموزد و در مواقع ضروری بکار می گیرد. • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات طبیعی(زلزله، باد، طوفان و...) را فرا می گیرد و آنها را در شرایط فرضی خطر بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • داروها و مواد دارویی(نسخه ای و غیر نسخه ای) دارای اصول و شیوه های ایمن استفاده هستند. • بکارگیری اصول ایمن و روش های پیشگیری، از خطرات طبیعی و حوادث اجتماعی جلوگیری می کند. • مصرف سیگار و دخانیات، الکل، مواد مخدر و...، از رفتارهای پرخطر است. • انجام کمک های اولیه از توسعه آسیب های جسمانی در حوادث جلوگیری می 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • روش های ایمن و پیشگیرانه خطرات و حوادث اجتماعی (رانندگی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، استفاده از اینترنت و شبکه های اجتماعی و...) را می شناسد و مورد استفاده قرار می دهد. 	<p>کند.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • از نقش معاینات پزشکی در سلامت آگاهی دارد و به طور منظم در معاینات پزشکی (دندانپزشکی، چشم پزشکی و...) شرکت می کند. • اصول و روش های پیشگیری از ابتلاء به بیماری های واگیر و غیرواگیر (قلبی، تنفسی، سرطان، دیابت، آلرژی و...) را می آموزد و آنها را بکار می بندد. • در حفظ محیط زیست خود(خانه، مدرسه، محله و...)، کوشاست. • با پرهیز از عادات و رفتارهای مخل بهداشت روانی (دیرخوابی، اعتیاد به اینترنت، خشم و...)، به سلامت روانی خود کمک می کند. • روش های سازگاری با تغییرات در بین اعضای خانواده (تولد، بیماری، از دست دادن والدین و...) و دوستان را می آموزد و آنها را مورد استفاده قرار می دهد. • منابع و روش های صحیح به دست آوردن اطلاعات سلامت را با 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبت از سلامت جسمانی با معاینات پزشکی منظم تامین می شود. • بیماری های واگیر و غیرواگیر قابل شناسایی و پیشگیری است. • رفتارهای سالم زیست محیطی به کاهش آلودگی محیط زیست کمک می کند. • پرهیز از عادات و رفتارهای ناسالم، به سلامت عاطفی و روانی کمک می کند. • اطلاعات مربوط به سلامت دارای منابع و روش های صحیح دسترسی است. 	<p>بهداشت</p> <p>فردی و عمومی</p>

کمک اولیاء مدرسه شناخته و آنها را بکار می گیرد.			
---	--	--	--

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره اول متوسطه دانش آموزان با معلولیت جسمی – حرکتی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> ● با توجه به تاثیر فعالیت بدنی بر ابعاد مختلف سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی)، در انواع فعالیت های بدنی مطابق با شرایط خود شرکت می کند. ● فعالیت های ورزشی مختلف را بررسی کرده و با کمک مربی و جهت دهی به علاقه خود، به ورزش متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی اقدام می نماید. ● فضا، وسایل، تجهیزات و نحوه تهیه ملزومات اولیه فعالیت های بدنی مختلف متناسب با شرایط خود را بررسی کرده و آنها را در فعالیت های بدنی مورد علاقه تدارک می بیند. ● امکانات و ظرفیت های موجود انجام فعالیت بدنی در فرصت های خارج از مدرسه (محیط های طبیعی اطراف، اماکن ورزشی شهرداری و...) را مطابق با ویژگی های خود بررسی و از آنها استفاده می کند. ● نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای ورزش و فعالیت های بدنی مورد 	<ul style="list-style-type: none"> ● فعالیت بدنی دارای آثار متعدد بر ابعاد سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی) است. ● انجام فعالیت بدنی مستلزم تهیه ملزومات اولیه است. ● حضور در محیط های طبیعی، پارک ها، باشگاه ها و اماکن ورزشی شهرداری و...) از جمله فرصت های مشارکت در فعالیت بدنی است. ● رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در فعالیت بدنی دارای اهمیت است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی – حرکتی</p>

<p>علاقه خود را فرا گرفته و آنها را بکار می بندد.</p> <p>• ناهنجاری های شایع ساختار قامتی خود را با کمک مربی شناسایی و حرکات اصلاحی مربوط به آنها را فرا می گیرد و در زندگی خود بکار می بندد.</p>	<p>• ناهنجاری های ساختار قامتی با انجام حرکات اصلاحی قابل اصلاح است.</p>		
<p>• با توجه به اجزای متعدد آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و...) و تاثیر آن در زندگی و ورزش، در تمرینات حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند.</p> <p>• سطح آمادگی جسمانی خود را با کمک مربی و بکارگیری شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...)، ارزیابی و کنترل می کند.</p> <p>■ مفاهیم و اصول اساسی تمرین، انواع تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) را می آموزد و به شکل صحیح در اجرای تمرینات، بکار می گیرد.</p> <p>• سطح آمادگی جسمانی خود را مطابق با برنامه های تربیت بدنی تطبیقی در اجرای برنامه های مناسب و منظم تمرینات آمادگی جسمانی در داخل و خارج از مدرسه، بهبود می بخشد.</p>	<p>• آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و...) در بهبود کیفیت زندگی و ورزش نقش دارد.</p> <p>• شاخص های قد و وزن مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR،BMI و...) از روش های ارزیابی و کنترل سطح آمادگی جسمانی است.</p> <p>• اجرای صحیح تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) نیازمند بکارگیری مفاهیم و اصول</p>	<p>آمادگی جسمانی</p>	

	<p>اساسی تمرین است.</p> <ul style="list-style-type: none"> • با انجام صحیح و منظم تمرینات، سطح آمادگی جسمانی بهبود می یابد. 		
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم و قوانین رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه جسمی – حرکتی را می شناسد و آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) بکار می گیرد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی خود تبحر نسبی پیدا می کند. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و اجرای صحیح مهارت های مقدماتی در رشته های ورزشی متناسب با افراد با نیازهای ویژه جسمی – حرکتی، سطح مطلوبی از مهارت ورزشی خود را به اجرا می گذارد. • سرعت و دقت خود را در اجرای مهارت های مقدماتی رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه جسمی – حرکتی، با اجرای آزمون های مهارتی نشان می دهد. • با بکارگیری مفاهیم و قوانین ساده و مهارت های مقدماتی ورزشی، در 	<ul style="list-style-type: none"> • بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. • سرعت و دقت در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است. 	<p>مهارت های حرکتی و ورزشی</p>	

<p>انواع ورزش های افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، مسابقه و...) شرکت می کند.</p>		
<p>● در هنگام ورزش و فعالیت های بدنی، با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی از خود، دیگران، محیط بازی و ورزش، مراقبت می کند.</p> <p>● در ورزش و فعالیت های بدنی، با برقراری ارتباط مناسب با همبازی و بازیکنان تیم مقابل (اشارات مناسب در حرکت، استفاده از کلمات تشویق آمیز، و...)، توانایی خود را در کار گروهی به نمایش می گذارد.</p> <p>● در ورزش و فعالیت های بدنی، با از خودگذشتگی، صبر و حوصله و کمک به افراد ضعیف تر و... رفتار جوانمردانه از خود بروز می دهد.</p> <p>● با توجه به تفاوت های فردی (سطح مهارت، سن، سابقه، تجربه، قد، وزن و...) در ورزش و فعالیت های بدنی، و درک اصول قانونی به قوانین و مقررات، به افراد احترام می گذارد.</p> <p>● در فعالیت های بدنی و ورزش، با انتخاب اعضای گروه، هدایت و سازماندهی افراد برای رسیدن به اهداف و... توانایی رهبری خود را ابراز می کند.</p> <p>● با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در</p>	<p>● شرکت در انواع بازی و فعالیت بدنی، نیازمند مراقبت از خود، دیگران، محیط، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است.</p> <p>● فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند.</p>	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی</p>

<p>موقعیت های مختلف و مطابق با شرایط خود، جرات ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • روش های سالم کنترل وزن را فرا گرفته و با کمک مربی، از روش کنترل وزن متناسب با ویژگی های خود استفاده می کند. • ضمن بررسی میزان کالری مواد غذایی متناسب با نیازهای مختلف (استراحت، ورزش و فعالیت، بیماری و...)، برنامه غذایی خود را با کمک والدین و اولیاء مدرسه تنظیم می کند. • موارد سوء تغذیه و اختلالات غذایی (انواع، علل، پیامد ها و...) را با کمک اولیاء مدرسه در محیط خود بررسی کرده، روش های سالم مواجهه با آنها را شناسایی و بکار می گیرد. • آگهی های تبلیغات مواد غذایی براساس اصول تغذیه سالم را ملاحظه نموده، از تاثیر آنها بر انتخاب های غذایی خود جلوگیری می کند. • ارزش غذایی مواد مختلف را براساس اطلاعات برچسب های غذایی مطالعه نموده، مواد غذایی سالم و مغذی متناسب با شرایط خود را انتخاب می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • کنترل وزن نیازمند بکارگیری روش های سالم است. • برنامه غذایی سالم و متناسب با نیازهای فرد، از سوء تغذیه و اختلالات غذایی جلوگیری می کند. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<ul style="list-style-type: none"> • در کمک های اولیه آسیب های جسمانی رایج (شکستگی، بریدگی و...)، مهارت بدست آورده و آنها را در مواقع لزوم بکار می گیرد. • روش ها، قوانین، اصول پیشگیری و برخورد ایمن با مصرف کنندگان دخانیات، الکل و مواد مخدر را مطالعه کرده و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. • راهکارهای محافظت در برابر آسیب های اجتماعی (خشونت، تجاوز و سوء استفاده جنسی و جسمی و...) را بررسی نموده و روش های ایمن را شناسایی و پیشنهاد می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه از پیشرفت آسیب های جسمانی جلوگیری می کند. • پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) از اصول و قوانین خاص پیروی می کند. • بکارگیری روش های ایمن و پیشگیرانه از بروز خطرات، حوادث طبیعی و اجتماعی جلوگیری می کند. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	
--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • علل و عوامل بروز بیماری ها (میکرب ها، بی تحرکی، تغذیه ناسالم، محیط آلوده، سبک زندگی و...) را می آموزد و اصول و روش های پیشگیری از ابتلا به آنها بکار می برد. • روش های کنترل آلاینده های محیط زیست (آب، هوا، خاک) را مطالعه کرده و مناسب ترین آنها را با توجه به ویژگی های خود شناسایی و بکار می گیرد. • عوامل ایجاد استرس را با کمک اولیاء مدرسه مشخص کرده، روش های مدیریت آن را شناسایی می کند و در زندگی خود بکار می گیرد. • روش های مناسب رفع مسائل و مشکلات مربوط به روابط میان اعضای خانواده و دوستان، همکلاسی ها و... را با کمک اولیاء مدرسه شناسایی و بکار می بندد. • قوانین حامی سلامت و مشکلات مشتریان خدمات بهداشتی را با کمک اولیاء مدرسه بررسی نموده و راه حل های مناسب رفع مسائل را شناسایی و پیشنهاد می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • بکارگیری اصول و روش های پیشگیری، از ابتلا به بیماری ها جلوگیری می کند. • آلاینده های محیط زیست قابل کنترل است. • مدیریت استرس، به حفظ بهداشت روانی - عاطفی فرد کمک می کند. • روابط سالم میان اعضای خانواده و دوستان، به حل مسائل و مشکلات آن کمک می کند. • قوانین حامی سلامت، از حقوق مشتریان خدمات بهداشتی حمایت می کنند. 	<p>بهداشت</p> <p>فردی و عمومی</p>	
---	--	---	--

استاندارد های محتوا و عملکردی در دوره دوم متوسطه دانش آموزان با معلولیت جسمی – حرکتی

استاندارد عملکردی	استاندارد محتوا	مفاهیم / مهارت های اساسی	ایده کلیدی
<ul style="list-style-type: none"> • عوامل موثر بر سبک زندگی فعال را بررسی نموده، الگوی فعالیت های بدنی متناسب با شرایط خود را ارزیابی و اصلاح می کند. • دلایل و شیوه های مختلف برای انجام فعالیت بدنی (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...) را بررسی کرده و با کمک مربی، شیوه مناسب فعالیت متناسب با شرایط خود را بکار می گیرد. • با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای برنامه های حرکتی و مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط خود تبحر پیدا می کند. • نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای فعالیت بدنی در افراد با نیاز های خاص (بیماران قلبی، تنفسی، دیابتی و...) را با کمک مربی بررسی و فعالیت های بدنی مناسب آنها را شناسایی و پیشنهاد می کند. • عوامل تهدید کننده ساختار قامتی خود را در موقعیت های 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام مستمر فعالیت بدنی در زندگی، از ویژگی های سبک زندگی فعال است. • دلایل مختلف افراد (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، در شیوه انجام فعالیت بدنی نقش دارد. • نوع فعالیت بدنی افراد با نیاز های خاص به ویژگی های جسمانی آنها بستگی دارد. • تمرینات مقاومتی، از روش های مراقبت ساختار قامتی است. 	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی – حرکتی</p>

<p>مختلف(منزل، محل کار و...) مشخص کرده و با کمک مربی، روش های اصلاحی و تمرینات تقویتی مناسب را شناسایی و بکار می گیرد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • با حضور در برنامه های متنوع حرکتی و ورزشی متناسب با شرایط، برای غنی سازی اوقات فراغت خود و اطرافیان تلاش می کند. • با انجام فعالیت های تفریحی سالم در جهت غنی سازی اوقات فراغت، از لحظه های زندگی لذت برده و موجبات نشاط و شادابی خود و اطرافیان را فراهم می سازد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • کاربرد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اجرا (هماهنگی، چابکی، سرعت، تعادل و...) را در زندگی و ورزش مورد علاقه خود مشخص کرده، در برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند. • سطح آمادگی جسمانی خود را با کمک مربی و بکارگیری آزمون ها و نرم های مربوط اندازه گیری و کنترل می کند. • اصول (اصل اضافه بار، اصل ویژگی های فردی، اصل ویژگی تمرین و...) و متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، و...)، را با کمک مربی 	<ul style="list-style-type: none"> • حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی نیازمند بکارگیری مفاهیم، اصول تمرین و شرکت منظم در تمرینات است. 	<p>آمادگی جسمانی</p>	

<p>در انواع تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با شرایط خود، برنامه ریزی و اجرا می کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • با انجام منظم تمرینات آمادگی جسمانی براساس برنامه شخصی، سطح آمادگی جسمانی خود (مرتبط با سلامت و مرتبط با اجرای ورزش مورد علاقه) را بهبود می بخشد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه جسمی – حرکتی را با کمک مربی بررسی کرده، آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) بکار می گیرد. • با اجرای انواع الگوهای حرکتی و بازی های ورزشی، مهارت های نسبتا پیشرفته رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه جسمی – حرکتی را متناسب با شرایط بدنی، ذهنی و قابلیت های حرکتی و ادراکی خود به اجرا می گذارد. • تسلط و هماهنگی خود را با انجام آزمون های مهارتی، در اجرای مهارت های نسبتا پیشرفته مورد علاقه در رشته های افراد با نیازهای ویژه جسمی – حرکتی، نشان می دهد. • با بکارگیری مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی و مهارت های 	<ul style="list-style-type: none"> • بازی های ورزشی نیازمند بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت های ورزشی است. • تسلط و هماهنگی در اجرای مهارت های ورزشی قابل بهبود و اندازه گیری است. 	<p>توانایی های حرکتی</p>	

<p>ورزشی نسبتاً پیشرفته، متناسب با شرایط و قابلیت های فردی خود، در انواع بازی های ورزشی در موقعیت های مختلف شرکت می کند.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • برای حضور در برنامه های حرکتی و ورزشی، از انگیزه کافی و لازم برخوردار است. • با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی و ورزش، در راستای مراقبت از خود و دیگران در محیط بازی و ورزش، تلاش و مراقبت می کند. • در ورزش و فعالیت های بدنی، توانایی خود در کارگروهی را ابراز می کند (آموزش به همتایان، ایفای نقش، سازگاری با تفاوت های زیستی و محیطی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی افراد و...). • در ورزش و فعالیت های بدنی، بازی جوانمردانه و وظیفه شناسی را سرلوحه کار خود قرار می دهد. • در ورزش و فعالیت های بدنی، عواطف و هیجانات خود را کنترل می کند (تشخیص و ارزیابی واکنش های روانشناختی همبازی و حریف و دادن بازخورد مناسب، واکنش مناسب در برابر فشارهای منفی همکلاسی ها، همبازی ها و...). • در ورزش و فعالیت های بدنی، با پذیرش نقش رهبری توانایی خود 	<ul style="list-style-type: none"> • شرکت در ورزش و فعالیت های بدنی نیازمند مراقبت از خود، دیگران و محیط، وظیفه شناسی، توانایی کار گروهی، رهبری و بازی جوانمردانه است. • فرد علاقمند به فعالیت بدنی، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم بطور فعال شرکت می کند. 	<p>مشارکت مسئولانه</p>	

<p>را در هدایت گروه نشان می دهد(استفاده از نقاط قوت همبازی و نقاط ضعف حریف، آموزش به همتایان، تشخیص و استفاده بهینه از فرصت ها و...).</p> <ul style="list-style-type: none"> • با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف، جرات ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد. 			
<ul style="list-style-type: none"> • با بررسی تاثیر فرهنگ، رسانه و... بر الگوی تغذیه در زندگی، نقش آنها را در زندگی خود به کمک اولیاء مدرسه بررسی و اصلاح می کند. • نیازهای تغذیه ای شرایط مختلف خود را بررسی نموده و با کمک مربی، برنامه غذایی مناسب شرایط خود را تنظیم می کند. • تاثیر تغذیه ناسالم در ایجاد انواع بیماری های مزمن (فشار خون، دیابت، سرطان و...)، را با کمک اولیاء مدرسه بررسی و برنامه غذایی خود را ارزیابی و اصلاح می کند. • اصول و روش های صحیح کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب(رژیم های غذایی، ورزش و...)، را با کمک اولیاء مدرسه 	<ul style="list-style-type: none"> • الگوی تغذیه در گروه های مختلف، تحت تاثیر عوامل متعدد(سن، جنس، فرهنگ و...) است. • الگوی تغذیه ای سالم، از بروز بیماری های مزمن جلوگیری و به سلامت افراد کمک می کند. • کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب، دارای اصول و روش خاص خود است. 	<p>تغذیه سالم</p>	<p>سواد سلامت</p>

<p>بررسی و روش های مناسب شرایط خود را شناسایی و بکار می بندد.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • نقش افراد و نهاد های امداد رسان در جلوگیری از آسیب های بیشتر در وقوع حوادث طبیعی و اجتماعی، را بررسی کرده و روش هایی را برای امداد رسانی بهتر با نظر کارشناسان شناسایی و مورد استفاده قرار می دهد. • عوامل گرایش افراد به دخانیات، الکل و مواد مخدر، را بررسی کرده و راه حل های پیشنهادی خود را برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر ارایه می کند و سرلوحه کار خود قرار می دهد. • مهارت خود را در زمینه کمک های اولیه (احیای قلبی- تنفسی، خونریزی، مسمومیت و...)، توسعه داده و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد. • عوامل موثر بر حوادث طبیعی و اجتماعی را بررسی کرده و روش های ایمن و پیشگیرانه را شناسایی و بکار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه از پیشرفت آسیب های جسمانی جلوگیری می کند. • رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر) قابل پیشگیری است. • روش های ایمن و پیشگیرانه، از بروز خطرات حوادث طبیعی و اجتماعی جلوگیری می کند. 	<p>ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● ضمن بررسی مسائل و مشکلات بیماران در خانه (بیماران دیابتی، فشار خون و...)، برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آنها، روش های مناسب را شناسایی و پیشنهاد می کند. ● در راستای حفظ و صیانت از سلامت روحی و روانی و استمرار نشاط و شادابی خود و دیگران تلاش می کند. ● با تجزیه و تحلیل چالش ها و مسائل محیط زیست(در سطح محلی، ملی و...)، راه حل هایی را برای رفع مشکلات و حفظ سلامت محیط زیست شناسایی و پیشنهاد می کند. ● مسائل و مشکلات عاطفی و روانی دوره نوجوانی را مطالعه کرده و متناسب با شرایط خود و با نظر اولیاء مدرسه راه حل هایی را برای رفع مشکلات و حفظ سلامت عاطفی- روانی شناسایی و به آنها عمل می کند. ● با حضور مستمر در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و برنامه های ورزشی متناسب با افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی، به ارتقاء سطح تفکر مستقل خود و قابلیت حل مساله کمک می کند. ● آثار روابط سالم بر زندگی شخصی، خانوادگی و... را فرا می گیرد و 	<ul style="list-style-type: none"> ● راه حل های مناسب، به بهبود بیماران و جلوگیری از پیشرفت بیماری کمک می کند. ● راه حل های مناسب، به رفع مشکلات و حفظ محیط زیست کمک می کند. ● راه حل های مناسب به رفع مسائل و مشکلات عاطفی و روانی دوره نوجوانی کمک می کند. ● روابط سالم به بهبود زندگی شخصی و خانوادگی کمک می کند. ● تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب محصولات مصرفی نقش دارد. 	<p>بهداشت</p> <p>فردی و عمومی</p>	
---	--	---	--

آن را در روابط خود با دیگران بکار می گیرد.

- با تجزیه و تحلیل نقش تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب سالم و ناسالم محصولات مصرفی، راه حل هایی را برای انتخاب های سالم خود شناسایی و پیشنهاد می کند.

پیوست های برنامه

- روش های یاددهی - یادگیری
- ارزشیابی
- صلاحیت های حرفه ای معلم
- لیست وسایل و تجهیزات تربیت بدنی دوره های تحصیلی
- ملاحظات برنامه

روش های یاددهی - یادگیری

موفقیت برنامه درسی و تحقق هدف های آن، در گرو اجرای بهتر برنامه است. ممکن است برنامه درسی از ویژگی های بسیار مثبت برخوردار باشد، اما به علت فقدان روش های یاددهی - یادگیری مناسب عقیم بماند. نقطه ارتباط طرح برنامه درسی با طرح آموزش، سازماندهی محتوای برنامه درسی است که روش تدریس از تاثیرگذارین بخش های آن است.

در یک تعریف عملیاتی، یادگیری همواره دادای دو عنصر اساسی است: اول یادگیرنده که "عامل داخلی یا درونی" نامیده می شود و سایر عوامل، وسایل و تجهیزات که می توان آن را "عامل خارجی" دانست. هنگامی که براساس این دو عنصر، پیوستاری را رسم کنیم و در یک طرف پیوستار، یادگیرنده یا عامل درونی و در طرف دیگر عامل خارجی را قرار دهیم، یادگیری فعال آن نوع یادگیری است که وزنه اساسی فرایند یادگیری به طرف یادگیرنده متمایل باشد و خود یادگیرنده کنترل و نبض یادگیری را در دست داشته باشد و در مقابل یادگیری غیرفعال وجود دارد.

"بلادوین و ویلیام" در کتاب "یادگیری فعال"، معیارهای متمایز کننده رویکردهای فعال و غیرفعال را به شرح زیر بر می شمردند. به زعم آنان، رویکردی، رویکرد فعال است که:

- دانش آموزان بطور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.
- فرایند یادگیری از علایق، ادراک و خواسته های یادگیرندگان آغاز شود.
- محیط یادگیری بنحوی سازمان یابد که در آن یادگیری "فراگیر محور" جریان داشته باشد.
- تجارب یادگیری بنحوی سازمان یابد که به یادگیرنده در روشن سازی و بیان نیازهایشان کمک کند.
- هرکسی بتواند براساس تجارب و اطلاعات خود، در یادگیری نقش مهمی را ایفاء نماید.
- معلم به همان اندازه از دانش آموزان یاد بگیرد که هر دانش آموز از وی و سایر دانش آموزان می آموزد.
- استقلال یادگیرنده، مهم ترین رکن در یادگیری باشد.
- مفیدترین و متداول ترین ابزار برای بررسی میزان پیشرفت یادگیرنده، "ارزشیابی از خود" باشد.
- مسئولیت و کنترل یادگیری باید بین یادگیرنده و عوامل خارجی (معلم، کتاب درسی و...) تقسیم شود.
- نقش آموزش دهنده (معلم) یا هر عامل خارجی دیگر، فقط تسهیل کننده و قادرکننده در یادگیری باشد.
- فرایند یادگیری به فرایند رشد و تکامل یادگیرنده مبدل گردد.

با عنایت به رویکرد برنامه درسی مبنی بر توجه به سلامت و تربیت حرکتی، روش های آموزش در این درس به گونه ای انتخاب می شود که ضمن آموزش مفاهیم، مهارت ها و ترویج نگرش ها، به سلامت جسم و روان دانش آموزان نیز توجه شود.

به طور کلی روش های تدریس در درس تربیت بدنی را می توان مانند یک پیوستار در نظر گرفت که در یک طرف آن روش های تدریس معلم محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن روش های تدریس شاگرد محور (غیرمستقیم) قرار دارد. این پیوستار به شکل زیر است:

روش شاگرد								روش معلم محور
روش مطالعه فردی	روش بازی	روش حل مسئله	روش مکاشفه	روش مشارکتی	روش مباحثه	روش نمایش	روش تکرار و تمرین	روش سخنرانی
غیرمستقیم								مستقیم

انتخاب روش تدریس تحت تاثیر عوامل زیر است:

- هماهنگی با اهداف
- محتوا
- خصوصیات دانش آموزان
- توانایی معلمان
- امکانات و فضای آموزشی

در درس تربیت بدنی نیز شرایط آموزشی مدرسه، نگرش معلم و اولویت بندی اهداف در هر برنامه، در انتخاب روش تدریس موثر است. هر چند که برنامه های تنظیمی برای اجرا در مدارس کودکان استثنایی باید مبتنی بر دست آوردهای علمی ویژه موجود در پروتکل های درمانی و نیز برنامه های مناسب با نوع و شدت معلولیت یا اختلال بوجود آمده انتخاب شوند؛ اما در نگاه کلی نتایج تحقیقات نشان می دهد که روش های تدریس غیرمستقیم (شاگردمحور) نگرش یادگیرنده را نسبت به حرکت تغییر می دهد و در رشد تفکرخلاق، توانایی های روانی - حرکتی و خودپنداره مثبت سودمند است. آگاهی معلم از روش ها ی مختلف تدریس سبب می شود که با توجه به ویژگی، هدف درس و قابلیت های حرکتی دانش آموزان، روش مناسب را برگزیند و در هر شرایط و موقعیت خاص از آن استفاده نماید.

در صورت مناسب بودن شرایط آموزشی و انتخاب روش های غیرمستقیم توسط معلم (شاگردمحور)، هرچند نقش مداخله ای و اصلی معلم به حداقل می رسد، اما معلم درس را سازمان می دهد و در واقع هدایت گر است. تقویت مثبت و بازخورد مستمر، کار معلم است و شاگردان برای اکتشاف و یافتن راه حل های حرکتی مختلف تشویق می شوند. هر فرد طرح و پاسخ حرکتی را با توجه به توانایی اش تنظیم و اجرا می کند و معلم در بین یادگیرندگان است تا با درک صحیح از نقاط ضعف و قوت فراگیران، آنها را به فعالیت ها و تمرینات بیشتر و مطلوب تر هدایت کند.

با آنچه که در بالا اشاره شد، ترکیبی از روش های تدریس برای توسعه مهارت های حرکتی و ورزشی مناسب است که بکارگیری به موقع آنها روند پیشرفت یادگیری دانش آموزان را در درس تربیت بدنی مهیا می سازد. در دانش آموزان با نیازهای ویژه، توجه به توانایی های دانش آموز، استقلال، تفاوت های فردی و از همه

مهمتر، توجه به آموزش فردی، از مهم ترین نکات مورد توجه در امر انتخاب روش تدریس یا به عبارت بهتر، روش یاددهی و یادگیری است.

ارزشیابی

منظور از ارزشیابی، جمع آوری اطلاعات از عملکرد دانش آموزان با هدف آگاهی از تغییرات دانشی، مهارتی و نگرشی در رفتار آنهاست. در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان در درس تربیت بدنی با توجه به عناصر پنج گانه تربیتی و عرصه های آن (برنامه درسی ملی)، لازم است تغییرات در دانش، مهارت و نگرش در عرصه تربیت بدنی سود جست.

در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان در حوزه تربیت بدنی و سلامت و قضاوت در مورد کیفیت عملکرد آنها، بهره مندی از شیوه ارزشیابی ورودی، تشخیصی، تکوینی و پایانی ضروری است.

از ارزشیابی ورودی و تشخیصی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان و تشخیص مهارت های اولیه آنها در ورزش های مورد علاقه می توان بهره گرفت. ، مشاهده رفتار دانش آموز و یا پرسش های شفاهی، ابزارهایی برای تشخیص این شیوه از ارزشیابی است. از ارزشیابی تشخیصی برای انتخاب نقطه شروع تدریس مطالب جدید توسط معلم می توان استفاده کرد.

ارزشیابی تکوینی به بررسی پیشرفت دانش آموزان در حوزه های مختلف درس تربیت بدنی می پردازد که می تواند در هر جلسه به عمل می آید. ابزارهای ارزشیابی شامل: مشاهده عملکرد دانش آموز به صورت فردی در فعالیت های انفرادی یا گروهی و در حین انجام بازی ها، مهارت های حرکتی و فعالیت های جسمانی و ورزشی، سوالات شفاهی، آزمون های کوتاه پاسخ و چندگزینه ای و یا فعالیت های مطالعاتی دانش آموزان در حوزه ایمنی ورزشی، بازی های بومی و محلی و یا ورزش های مختلف و بهره گیری از برگه های نگرش سنج است.

ارزشیابی پایانی، در انتهای هر یک از مباحث، فصول، ترم تحصیلی و یا دوره تحصیلی قابل انجام است. هدف این نوع ارزشیابی، آگاهی از میزان تحقق اهداف پیش بینی شده در حوزه تربیت بدنی و سلامت در هر پایه تحصیلی و تصمیم گیری در مورد ارتقای دانش آموز به پایه و یا دوره تحصیلی بالاتر است. ابزارهای ارزشیابی در مرحله پایانی همانند ارزشیابی تکوینی است.

ارزشیابی درس تربیت بدنی

دوره ابتدایی

در دوره ابتدایی، نظام ارزشیابی درس تربیت بدنی از نوع کیفی (توصیفی) است و به شیوه دانش آموز مدار صورت می گیرد. برخلاف دانش آموزان غیرمعلول که در مدارس عادی مشغول به تحصیل هستند و ارزشیابی عملکرد تحصیلی آنها بر اساس روش های ملاک معیار یا هنجار معیار صورت می گیرد، در ارزشیابی عملکرد دانش آموزان با نیازهای ویژه، از روش ارزشیابی دانش آموز محور استفاده می شود. در این روش معلم با مقایسه

وضعیت فعلی و قبلی دانش آموز، به ارزشیابی او می پردازد و با خودش مقایسه کرده و از تشویق کمک می گیرد و اعتماد به نفس او را تقویت کرده که باعث پرورش تفکر منطقی و خلاقانه دانش آموز می شود. دانش آموزان در طی فعالیت های آموزشی خود پی در پی مورد ارزشیابی قرار می گیرند. فرآیند ارزشیابی مستمر که در قالب ارزشیابی های فعالیت مدار قرار می گیرد، جزئی از یک تدریس فعال تلقی می شود. بنابراین استفاده از ارزشیابی مستمر بر مبنای توسعه توانمندی ها در راستای اهداف و استانداردهای عملکردی و محتوایی با توجه به سطح توانمندی دانش آموز راه حل مناسبی خواهد بود.

شاخص های مورد توجه در ارزشیابی دوره ابتدایی:

- مهارت های حرکتی بنیادی و پایه (شامل آنچه که در برنامه درسی و دستورالعمل ها آمده است) با مشاهده رفتار و عملکرد دانش آموز و پیشرفت وی در بازی ها و فعالیت های اجرا شده در داخل و خارج ساعت درس تربیت بدنی و مدرسه.
- ترکیب مهارت های حرکتی بنیادی و پایه (شامل آنچه که در برنامه درسی و دستورالعمل ها آمده است) با مشاهده رفتار و عملکرد دانش آموز و پیشرفت وی در بازی ها و فعالیت های اجرا شده در داخل و خارج ساعت درس تربیت بدنی و مدرسه.
- آمادگی جسمانی (شامل آزمون مورد نظر در بخش های تاکید شده در برنامه درسی و دستورالعمل ها) با استفاده از آزمون های آمادگی جسمانی براکپورت.
- مقدمات مهارت های ورزشی رشته های ورزشی در قالب بازی های ورزشی.
- اطلاعات دانشی (طبق اهداف برنامه درسی) با آزمون های کتبی، شفاهی یا جایگزین (مثل پروژه)
- تغییرات نگرشی (مطابق با اهداف برنامه درسی) با استفاده از سیاهه رفتار، آزمون های نگرش سنج و...

دوره متوسطه

در دوره متوسطه، نظام ارزشیابی در هر نوبت تحصیلی بر مبنای ۲۰ نمره و به صورت کمی خواهد بود. سهم هریک از نمره ارزشیابی تکوینی و پایانی به یک نسبت (۱/۲) می باشد. از مجموع ۲۰ نمره اختصاص یافته به درس تربیت بدنی، ۱۴ نمره به حیطة مهارتی (۸ نمره آمادگی جسمانی، ۶ نمره آمادگی حرکتی و مهارت های ورزشی)، ۳ نمره به حیطة شناختی (ارزشیابی کتبی و شفاهی) و ۳ نمره به حیطة نگرشی (آزمون های نگرش سنج، مشاهده، مصاحبه، سیاهه رفتار) اختصاص می یابد. ارزشیابی دوره متوسطه در هر نوبت براساس هنجارهای ملاک مرجع و با توجه به تفاوت های فردی و جنسیتی به شرح ذیل می باشد:

شاخص های مورد توجه در ارزشیابی دوره متوسطه:

- مهارت های ورزشی و آمادگی حرکتی (مطابق با برنامه درسی و دستورالعمل ها)
- آمادگی جسمانی (شامل آزمون مورد نظر در بخش های تاکید شده در برنامه درسی و دستورالعمل ها) با استفاده از آزمون های آمادگی جسمانی براکپورت برای سنجش آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و مرتبط با اجرا.
- اطلاعات دانشی (طبق اهداف برنامه درسی) با آزمون های کتبی، شفاهی یا جایگزین (مانند پروژه)
- تغییرات نگرشی (مطابق با اهداف برنامه درسی) با استفاده از سیاهه رفتار، آزمون های نگرش سنج و...

صلاحیت های حرفه ای معلمان تربیت بدنی

- توانایی جسمانی برای اجرای مهارت ها و فعالیت های بدنی
- داشتن انگیزه بالا و کافی در ارائه خدمت به دانش آموزان با نیازهای ویژه
- علاقه به توسعه دانش موضوعی مربوط به دانش آموزان با نیازهای ویژه و بروزرسانی آنها
- مهارت در ثبت وقایع و نگهداری سوابق ورزشی دانش آموزان و گزارش دهی
- تشخیص نیازهای خاص دانش آموزان و برنامه ریزی مناسب جهت رفع اشکالات
- مهارت در بکارگیری مواد، وسایل و رسانه های آموزشی
- مدیریت مناسب بر زمان، فضا و امکانات
- مهارت در انتخاب و سازماندهی مناسب محتوا برای تحقق اهداف
- مهارت در انتخاب و اجرای روش های یاددهی - یادگیری مناسب
- داشتن دانش موضوعی کافی در حوزه درس تربیت بدنی
- داشتن دانش لازم در خصوص روش های آموزش درس تربیت بدنی
- دانش لازم در خصوص یادگیرندگان و ویژگی های خاص هر گروه از دانش آموزان با نیازهای ویژه
- دانش تشخیص نیازها و برنامه ریزی مناسب در جهت تحقق اهداف
- دانش لازم در خصوص روش های ارزشیابی از آموخته های دانش آموزان
- دانش ارزیابی فعالیت ها و اصلاح آن در صورت لزوم
- آگاهی نسبت به محتوای برنامه درسی تربیت بدنی
- مدیریت در فضای باز جهت ایمنی از مخاطرات، پیشگیری از وقایع و مسائل اخلاقی
- مهارت در تنظیم طراحی آموزشی (طرح درس خرد، سالانه و...)
- مهارت در برقراری ارتباط صحیح با اولیاء، دانش آموزان و همکاران
- دانش مهارت در امداد رسانی و ارائه کمک های اولیه در مواقع بروز صدمات ورزشی

- شناخت نسبی نسبت به صدمات و آسیب های ورزشی
- توانایی در برنامه ریزی و مدیریت فعالیت های خارج از مدرسه و مسابقات ورزشی
- داشتن حسن خلق
- صبوری و شکیبایی در برخورد با دانش آموزان با نیازهای ویژه و والدین آنها
- داشتن توانایی جسمانی کافی و تناسب اندام
- داشتن منش پهلوانی
- رعایت پوشش و آراستگی مطابق با موازین شرعی
- استفاده از لباس و کفش ورزشی در ساعت درس تربیت بدنی

وسایل و تجهیزات مورد نیاز درس تربیت بدنی در دوره های تحصیلی

ردیف	نام وسیله (تجهیزات)	نوع وسیله		اندازه و تعداد			
		مصرفی / غیر مصرفی	گروه معلولیت	ابتدایی		متوسطه	
				دوره اول	دوره دوم	دوره اول	دوره دوم
۱	پایه، تخته، حلقه و تور بسکتبال	غیر مصرفی	تمامی گروه‌ها به جز آسیب دیده بینایی	یک دستگاه	یک دستگاه	یک دستگاه	یک دستگاه
۲	پایه و تور والیبال	غیر مصرفی	تمامی گروه‌ها به جز آسیب دیده بینایی	یک دستگاه	یک دستگاه	یک دستگاه	یک دستگاه
۳	میز پینگ پنگ به همراه پایه و تور مربوط	غیر مصرفی	کم توان ذهنی، آسیب دیده شنوایی و با معلولیت جسمی - حرکتی	-	یک دستگاه	دو دستگاه	دو دستگاه
۴	پمپ باد (تلمبه)	غیر مصرفی	تمامی گروه‌ها	یک دستگاه	یک دستگاه	یک دستگاه	یک دستگاه
۵	جعبه آزمون انعطاف پذیری	غیر مصرفی	تمامی گروه‌ها	یک دستگاه	یک دستگاه	یک دستگاه	یک دستگاه
۶	سبد نگهداری توپ	غیر مصرفی	تمامی گروه‌ها	یک عدد	یک عدد	دو عدد	دو عدد
۷	مانع دوومیدانی در اندازه‌های مختلف با ارتفاع متفاوت	غیر مصرفی	تمامی گروه‌ها به جز آسیب دیده بینایی	سه عدد	سه عدد	سه عدد	سه عدد
۸	تابلوی اعلانات ورزشی	غیر مصرفی	تمامی گروه‌ها	یک عدد	یک عدد	یک عدد	یک عدد
۹	مانع مخروطی	مصرفی	تمامی گروه‌ها	بیست عدد	بیست عدد	بیست عدد	بیست عدد
۱۰	تخته تعادلی	مصرفی	تمامی گروه‌ها	ده عدد	ده عدد	ده عدد	ده عدد
۱۱	چوب امدادی	مصرفی	تمامی گروه‌ها به جز آسیب دیده بینایی	چهار عدد	چهار عدد	چهار عدد	چهار عدد
۱۲	توپ بسکتبال	مصرفی	تمامی گروه‌ها به جز آسیب دیده بینایی	دانش آموز یک عدد توپ سایز ۵	دانش آموز یک عدد توپ سایز ۷	دانش آموز یک عدد توپ سایز ۷	به ازای هر ۵ دانش آموز یک عدد توپ سایز ۷
۱۳	توپ پینگ پنگ	مصرفی	تمامی گروه‌ها به جز آسیب دیده بینایی	۲۰ عدد (۴۰ میلی متری نارنجی)	۳۰ عدد (۴۰ میلی متری نارنجی)	۳۰ عدد (۴۰ میلی متری نارنجی)	۳۰ عدد (۴۰ میلی متری نارنجی)
۱۴	توپ تنیس (ماهوتی)	مصرفی	تمامی گروه‌ها به جز آسیب دیده بینایی	ده عدد	ده عدد	ده عدد	ده عدد
۱۵	توپ طبی	مصرفی	تمامی گروه‌ها	یک کیلویی ۲ عدد	دو کیلویی ۲ عدد	سه کیلویی ۲ عدد	چهار کیلویی ۲ عدد
۱۶	توپ فوتسال	مصرفی	تمامی گروه‌ها به جز آسیب دیده بینایی	دانش آموز یک عدد توپ سایز	دانش آموز یک عدد توپ	دانش آموز یک عدد توپ	به ازای هر ۵ دانش آموز یک عدد توپ

سایز ۴	سایز ۴	سایز ۴	۳				
به ازای هر ۵ دانش آموز یک عدد توپ سایز ۵	به ازای هر ۵ دانش آموز یک عدد توپ سایز ۵	به ازای هر ۵ دانش آموز یک عدد توپ سایز ۵	به ازای هر ۵ دانش آموز یک عدد توپ سایز ۴	تمامی گروه‌ها به جز اسیب دیده بینایی	مصرفی	توپ والیبال	۱۷
۵ تخته	۵ تخته	۵ تخته	۵ تخته	تمامی گروه‌ها	مصرفی	تشک انفرادی ۵۰ * ۷۰ سانتی متر	۱۸
۵ تخته	۵ تخته	۵ تخته	۵ تخته	تمامی گروه‌ها	مصرفی	تشک ژیمناستیک ۲۰۰*۱۰۰ سانتی متر	۱۹
۲۰ حلقه	۲۰ حلقه	۲۰ حلقه	۲۰ حلقه	تمامی گروه‌ها	مصرفی	حلقه هولاهوپ	۲۰
۱۲ عدد	۱۰ عدد	۱۰ عدد	۶ عدد	تمامی گروه‌ها به جز اسیب دیده بینایی	مصرفی	راکت پینگ پنگ	۲۱
۱ سری	۱ سری	۱ سری	۱ سری	تمامی گروه‌ها به جز اسیب دیده بینایی	مصرفی	صفحه و مهره شطرنج	۲۲
۱ سری	۱ سری	۱ سری	۱ سری	کم توان ذهنی	مصرفی	سری توپ گوبرانی	۲۳
یک رشته	یک رشته	یک رشته	یک رشته	تمامی گروه‌ها	مصرفی	طناب ۱۵ متری	۲۴
۱۲ رشته	۱۲ رشته	۱۲ رشته	۵ رشته	تمامی گروه‌ها	مصرفی	طناب بازی دسته دار	۲۵
۳ تا ۱۰دستگاه	۳ تا ۱۰دستگاه	۳ تا ۱۰دستگاه	۳ تا ۱۰دستگاه	با معلولیت جسمی - حرکتی	غیر مصرفی	ویلچر ورزشی	۲۶
۴ عدد	۴ عدد	۲ عدد	۲ عدد	آسیب دیده بینایی	مصرفی	توپ گلبال	۲۷
۸ عدد	۸ عدد	۴ عدد	۴ عدد	آسیب دیده بینایی	مصرفی	توپ فوتبال نابینایان	۲۸
۶ عدد	۶ عدد	۴ عدد	۴ عدد	آسیب دیده بینایی	مصرفی	توپ و راکت شודان	۲۹
۲ دستگاه	۲ دستگاه	۲ دستگاه	۲ دستگاه	آسیب دیده بینایی	غیر مصرفی	میز شודان	۳۰
۱ دستگاه	۱ دستگاه	۱ دستگاه	۱ دستگاه	آسیب دیده بینایی	غیر مصرفی	دروازه گلبال	۳۱
۲ سری	۲ سری	۲ سری	۲ سری	آسیب دیده بینایی	مصرفی	صفحه و مهره شطرنج نابینایان	۳۲
۵ سری	۵ سری	۵ سری	۵ سری	با معلولیت جسمی - حرکتی	مصرفی	توپ بوچیا	۳۳
به تعداد دانش آموزان	به تعداد دانش آموزان	به تعداد دانش آموزان	به تعداد دانش آموزان	تمامی گروه‌ها	مصرفی	انواع توپ های لاستیکی سبک در سایزهای مختلف	۳۴
۵ تا ۸ ردیف	۵ تا ۸ ردیف	۵ تا ۸ ردیف	۵ تا ۸ ردیف	تمامی گروه‌ها	غیر مصرفی	نردبان سوئدی	۳۵
۳ عدد	۳ عدد	۳ عدد	۳ عدد	تمامی گروه‌ها	مصرفی	توپ بزرگ آمادگی سوئدی	۳۶
۵ عدد	۵ عدد	۵ عدد	۵ عدد	تمامی گروه‌ها	مصرفی	صفحه های تعادلی لاستیکی	۳۷
۳ تا ۵ ست با ارتفاع ۳۵ سانتی متر	۳ تا ۵ ست با ارتفاع ۳۰ سانتی متر	۳ تا ۵ ست با ارتفاع ۲۰ سانتی متر	۳ تا ۵ ست با ارتفاع ۲۰ سانتی متر	تمامی گروه‌ها	مصرفی	نیمکت های چوبی یافایبرگلاس و طول دو متر و بالاتر	۳۸

هرکدام عدد ۶	هرکدام عدد ۶	هرکدام عدد ۶	هرکدام عدد ۶	تمامی گروه ها	غیر مصرفی	رول بورد سه چرخ و چهار چرخ	۳۹
۱۰ ست	۱۰ ست	۱۰ ست	۱۰ ست	تمامی گروه ها	مصرفی	کش بدنسازی	۴۰
۱۰ عدد	۱۰ عدد	۱۰ عدد	۱۰ عدد	تمامی گروه ها	مصرفی	تراپاند	۴۱
۸۰ تا ۱۲۰ کیلو	۸۰ تا ۱۲۰ کیلو	۸۰ تا ۱۲۰ کیلو	۸۰ تا ۱۲۰ کیلو	تمامی گروه ها	غیر مصرفی	وزنه های بدنسازی لاستیکی فشرده	۴۲
--	--	۳ ست	۳ ست	تمامی گروه ها	غیر مصرفی	چوب تعادل با ارتفاع ۵ سانتی متر و طول ۳ تا ۵ متر	۴۳
--	--	به تعداد دانش آموزان	به تعداد دانش آموزان	تمامی گروه ها	مصرفی	بادکنک	۴۴
سه رول	سه رول	سه رول	سه رول	تمامی گروه ها	مصرفی	باند کشی	۴۵
۱ تا ۳ دستگاه	۱ تا ۳ دستگاه	۱ تا ۳ دستگاه	۱ تا ۳ دستگاه	تمامی گروه ها	غیر مصرفی	سه چرخه	۴۶

ملاحظات اجرایی برنامه

- ۱- با توجه به ضرورت و اهمیت نقش نیروی انسانی در اجرای برنامه درس تربیت بدنی کودکان با نیازهای ویژه ، لازم است معلمان واجد شرایط، آموزش های تخصصی لازم را براساس دستورالعمل های مربوط بگذرانند.
- ۲- تجهیزات و وسایل مورد نیاز، متناسب با استانداردهای لازم، تهیه و در اختیار واحدهای آموزشی قرار گیرد.
- ۳- در طراحی و ساخت واحدهای آموزشی، فضای آموزشی مورد نیاز در نظر گرفته شود.
- ۴- فعالیت ها به گونه ای طراحی شوند که شادی و نشاط لازم را برای دانش آموزان به دنبال بیاورند.
- ۵- در حد مناسب و کافی، دارای تحرک باشد.
- ۶- بخشی از فعالیت ها که امکان انجام آنها در فضای بیرون از مدرسه وجود دارد، حداقل برای یک جلسه در طول ترم یا سال، در فضاهای طبیعی برنامه ریزی شود.
- ۷- حداقل فضای مورد نیاز برای کلاس تربیت بدنی با توافق وزارت آموزش و پرورش و سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور تعیین می شود. این فضا باید کاملاً از سایر فضاهای مدرسه تفکیک شده باشد و امکان فعالیت معلم و دانش آموزان را بدون حضور دیگران فراهم کند. از طرفی به علت شرایط اقلیمی کشور و به خصوص تامین شرایط لازم برای فعالیت همه گروههای معلولیتی و با لحاظ جنسیت آنها، ترجیحاً این فضا باید سرپوشیده در نظر گرفته شود.
- ۸- مهارت های ورزشی و فعالیت های جسمانی دانش آموزان با نیازهای ویژه، متناسب با نوع معلولیت و ناهنجاری احتمالی آنان انجام می شود.
- ۹- در مورد افرادی که به شکل استثنائی و بسیار نادر با تشخیص و صلاحدید پزشک معتمد به هیچ وجه امکان انجام مهارت های ورزشی و فعالیت های جسمانی وجود ندارد، ارزشیابی از بخش هدف های شناختی و فعالیت های خارج از کلاس تربیت بدنی ویژه به عمل می آید.

- ۱۰- رسانه های آموزشی در جریان فرایند یاددهی - یادگیری تاثیر قابل توجهی دارد؛ بنابراین در ارائه محتوا، بکارگیری از این رسانه ها در برنامه ریزی لحاظ گردد.
- ۱۱- درکلاس تربیت بدنی تطبیقی اولویت اول تا سوم با انجام فعالیت های حرکتی جسمانی با محوریت برنامه های تنظیمی و مورد اشاره در راهنمای معلم خواهد بود و در موارد خاص و استثنائی متناسب با شرایط پیش آمده و صرفا در موقعیتی که آثار تخریبی فعالیت های حرکتی بیش از آثار سازنده آن برای دانش آموزان تشخیص داده شود، جایگزینی برنامه های حرکتی با دیگر برنامه ها صورت خواهد گرفت.
- ۱۲- صحنه فعالیت های ورزشی مناسب ترین موقعیت برای تشخیص ویژگی های دانش آموزان با نیازهای ویژه در همه جنبه های رشدی است و لذا همکاری و همراهی با دیگر متخصصان فعال در امور آموزشی و پرورشی این دانش آموزان می تواند تعامل چند جانبه برای رشد اصلح آنها در محیط آموزشی ایجاد کند.
- ۱۳- استفاده از دست آوردهای تکنولوژیک برای توسعه وسعت و فراگیری فعالیت های حرکتی دانش آموزان مشروط بر محدود نکردن دامنه حرکتی و میزان فعالیت های جسمانی آنها مجاز خواهد بود.
- ۱۴- حتی الامکان دو تا سه ساعت برنامه تربیت بدنی مجاز، برای دانش آموزان در دو یا سه بخش مجزا و در روزهای مختلف برنامه ریزی و اجرا شوند تا بیشترین بهره از فعالیت های حرکتی به این دانش آموزان منتقل شود.
- ۱۵- در انجام فعالیت های بدنی، توجه به توانمندی دانش آموزان با نیازهای ویژه به عنوان مهم ترین اصل تلقی گردد.
- ۱۶- مناسب سازی فضا و امکانات مورد استفاده، متناسب با شرایط دانش آموزان ضروری است.
- ۱۷- تهیه وسایل و تجهیزات و همچنین ساخت و مناسب سازی اماکن ورزشی مطابق با استانداردها و دستورالعمل های فدراسیون های ورزشی مربوط باشد.

منابع

منابع فارسی:

۱. آ. بوچر، چارلز و وست، دبوراً. (۱۳۷۶). مبانی تربیت بدنی و ورزش، ترجمه احمد آزاد. تهران: کمیته المپیک جمهوری اسلامی ایران.
۲. آذر بانی، احمد. (۱۳۹۲). روش ها، فنون و الگوهای تدریس تربیت بدنی. تهران: آبیژ
۳. ارشاد، طیبه و همکاران. (۱۳۹۳). راهنمای معلم پایه های هفتم، هشتم و نهم. تهران: سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
۴. ارشاد، طیبه و همکاران. (۱۳۹۶). بررسی و تحلیل محتوای اسناد بالا دستی و یافته های پژوهش های حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت. تهران: سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
۵. اسمعیلی، محمدرضا. (۱۳۸۳). مطالعه تطبیقی برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی در ایران و کشورهای منتخب جهان و ارایه الگو، پایان نامه دوره دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران.
۶. اسمعیلی، محمدرضا. (۱۳۸۹). مطالعه تطبیقی برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه ایران و کشورهای منتخب جهان و ارایه الگوی مناسب برای تدوین راهنمای برنامه درسی تربیت بدنی. تهران: سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
۷. اف. فیت، هالیس. (۱۳۶۹). تربیت بدنی و بازپروری برای رشد، سازگاری و بهبود معلولان. تهران: انتشارات آستان قدس رضوی.
۸. پی وینیک، جوزف و ایکس شورت، فرانسیس. (۱۳۸۶). راهنمای آزمون های آمادگی جسمانی (براکپورت). ترجمه سلیمانی ملکان، حسین و اردستانی، عباس. تهران: انتشارات بامداد کتاب.
۹. جوادی پور دکتر محمد، علی عسگری دکتر مجید، کیامنش دکتر علیرضا، خبیری دکتر محمد، فصلنامه اندیشه های نوین تربیتی، شماره ۱۲، ص ۱۳۵-۱۱۹، پاییز و زمستان ۱۳۸۶
۱۰. جوادی پور، محمد. (۱۳۸۵). طراحی و اعتباربخشی الگوی برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی ایران. رساله دکتری انتشار نیافته: دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران
۱۱. جلالی فراهانی، مجید. (۱۳۹۳). اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان. تهران: انتشارات حتمی،
۱۲. جلالی فراهانی، مجید. (۱۳۸۲). تربیت بدنی و ورزش معلولین. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور،
۱۳. جهانسوز، امید و پورسلطانی، حسین. (۱۳۸۵). حرکت های ورزشی برای جانبازان و معلولین. تهران: نشر شاهد.
۱۴. جوزف، وینیک (۱۳۹۹). تربیت بدنی و ورزش سازکارانه. ترجمه دانشمندی، حسن و همکاران. تهران: انتشارات حتمی.
۱۵. حسین پور اسکندر، وحدانی محسن، محرم زاده مهرداد، حضرتی محمد، (۱۳۹۰) ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران
۱۶. حمایت طلب رسول، افشاری جواد، نیک روان احمد، بلوچی رامین، (۱۳۸۹) فصلنامه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، شماره ۴، ص ۷۵-۸۹ بهار
۱۷. رضوانی نژاد، رحیم. (۱۳۸۵). مدل های آموزش تربیت بدنی در مدارس. مجموعه مقالات چهارمین همایش ملی تربیت بدنی
۱۸. ریسبرگ. کریک ای. (۱۳۸۹). آموزش مهارتهای ورزشی برای مربیان. تهران: علم و حرکت.
۱۹. سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی. (۱۳۸۸). برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران نگاه چهارم، تهران: وزارت آموزش و پرورش، دبیرخانه طرح تولید برنامه درسی ملی.
۲۰. سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی. (۱۳۷۹). راهنمای برنامه درسی تربیت بدنی در دوره ابتدایی. تهران: وزارت آموزش و پرورش، گروه برنامه ریزی درس تربیت بدنی.

۲۱. سخنگوی، یحیی و همکاران. (۱۳۹۴). کتاب جامع ورزش معلولین. تهران: انتشارات حتمی، چاپ اول.
۲۲. شعبانی، حسن. (۱۳۹۰). مهارت های آموزشی و پرورشی. تهران: سمت.
۲۳. شورای عالی آموزش و پرورش. (۱۳۹۱). برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران. تهران: وزارت آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی.
۲۴. شورای عالی آموزش و پرورش. (۱۳۹۰). مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی جمهوری اسلامی ایران. تهران: وزارت آموزش و پرورش.
۲۵. عصاره، فریده. (۱۳۸۴). ارزشیابی از برنامه درسی جدید تربیت بدنی در پایه پنجم ابتدایی در فرآیند اجرای آزمایشی. طرح پژوهشی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی.
۲۶. عصاره، فریده. (۱۳۸۲). ارزشیابی از درس تربیت بدنی در پایه اول ابتدایی سال تحصیلی (۸۲-۱۳۸۱). سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی.
۲۷. عصاره، فریده. (۱۳۸۳). ارزشیابی از درس تربیت بدنی در پایه سوم ابتدایی (سال تحصیلی ۸۳-۱۳۸۲). سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی.
۲۸. گروه تربیت بدنی دفتر تالیف و برنامه ریزی درسی. (۱۳۹۰). پیش نویس راهنمای جامع حوزه تربیت بدنی و سلامت (عبر مصوب). انتشار نیافته.
۲۹. لس هیوود و همکاران. (۱۳۸۰). اوقات فراغت. ترجمه، محمد احسانی. تهران پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۳۰. مظلومی سادات، طاهره. (۱۳۷۵). ارایه یک چهار چوب نظری در خصوص اصول و معیارهای انتخاب محتوی درس تربیت بدنی بر اساس تجربیات یادگیری حرکتی در مقطع ابتدایی از دیدگاه متخصصان، کارشناسان و معلمان تربیت بدنی در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۳۱. رضایی، میرزا. (۱۳۸۰). ارزشیابی برنامه جدید تربیت بدنی پایه اول ابتدایی در فرآیند اجرای آزمایشی. سازمان پژوهش و برنامه ریزی وزارت آموزش و پرورش، دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی.
۳۲. نوازی، محسن. (). کتاب جامع بهداشت عمومی.
۳۳. هاگ، (۱۳۹۳). مبانی تربیت بدنی، آینده تربیت بدنی و ورزش مدرسه در دنیای امروز. ترجمه محسن حلاجی. در دست چاپ.
۳۴. هاروات، مایکل و بلاک مارتین و کلی لوک ای. (۱۳۹۳). سنجش فعالیت بدنی تطبیقی و رشدی. ترجمه عبدلی، بهروز و همکاران. تهران: انتشارات حتمی.
۳۵. هلیسون، دونالد. (۱۳۹۲). آموزش تربیت بدنی، اهداف و راهبردها، ترجمه دکتر محسن حلاجی. تهران: نشر ورزش.
۳۶. هلیسون، دونالد. (۱۳۹۲). آموزش مسئولیت پذیری از طریق فعالیت های حرکتی، ترجمه دکتر محسن حلاجی. انتشار نیافته.
۳۷. هولاند، برنی و همکاران. (۱۳۸۳). مربیگری ورزشکاران کم توان ذهنی. ترجمه روابط بین الملل فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین. تهران: انتشارات مبتکران.

منابع خارجی:

1. AAHPERD, (1999). Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Activity Guide, Human Kinetics.
2. American Alliance for Health, physical education, Recreation and Dance (2001). NCAT program standards initial and advanced program in physical education
3. Anooosheh M, Niknami S, Tavakoli R, Faghihzadeh S. Preliminary Study of Puberty Education in Adolescent Girls: A Qualitative Research. IJPCP. 2003; 9 (2) :64-70.
4. Appenzeller, H. (1998). *Risk management in sport: Issues and Strategies*. Durham, NC: Carolina.
5. Benjamin A. Miko, MD, Bevin Cohen, MPH, Laurie Conway, RN, MS, CIC, Allan
6. Beyer, E. (Red.). (1992). *Dictionary of Sport Science. Deutsch-Englisch-Französisch* (2.Auf1.). Scmdorf: Hofmann.
7. [Bidi F. Ranjbarzade A. Affect of life and biology skills on creativity in student. In 6th International Congress on Child and Adolescent Psychiatry .Tabtiz university of medical sciences, 2013.](#)
8. Boromand far K, Abedi M, Hasanzadeh A. Investigation of High School Boys' Educational Needs Concerning Adolescence Period, in Isfahan City, 2002. Iranian Journal of Medical Education. 2002; 2 (2) :15-20.
9. Bucher, A.C. & Krotee, L.M. (2002). *Management of Physical education and sports*. (12th Ed.) New York:
10. Bucher, Charles A. & Krotee, March L., (2002). *Management of Physical Education and Sport*, 12th Edition, McGraw-Hill Companies, New York, US.
11. Bucher, Charles A. & Krotee, March L., (2002). *Management of Physical Education and Sport*, 12th Edition, McGraw-Hill Companies, New York, US
12. Bucher, Charles A. & Krotee, March L., (2002). *Management of Physical Education and Sport*, 12th Edition, McGraw-Hill Companies, New York, US
13. Bucher, Charles A. & Krotee, March L., (2002). *Management of Physical Education and Sport*, 12th Edition, McGraw-Hill Companies, New York, US
14. California State Board of Education.(2009). **Physical Education Framework for California Public Schools**, Kindergarten Through Grade Twelve: *the* California Department of Education Sacramento.
15. Chapman, P. A. (1974). Evaluation of Affective Responses of Students to a Selected List of Purposes for Human Movement. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin.
16. [Chaturvedi S1, Kapil U, Gnanasekaran N, Sachdev HP, Pandey RM, Bhanti T](#). Nutrient intake amongst adolescent girls belonging to poor socioeconomic group of rural area of Rajasthan. [Indian Pediatr](#). 1996 Mar;33(3):197-201.
17. [Cochran, Jeff L. "Using Play and Art Therapy to Help Culturally Diverse Students Overcome Barriers to School Success." School Counselor 43.4 \(1996\): 287-98.](#)
18. El-Gilany AH, Badawi k, El-Fedawy S. Menstrual hygiene among adolescent schoolgirls in Mansoura, Egypt. *Reproductive Health Matters* 2005;13(26):147-152 .
19. European Commission/EACEA/Eurydice, (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe* Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union
20. Fait, Hollis F., (1964). *Physical Education for the Elementary School Child*, W. B. Saunders Company, In: Philadelphia, London.
21. Flynn, R.B. (1993). *Planning facilities for athletics, Physical education and recreation*. Reston, VA:

22. Gagen,L.,& Getchell,N.(2004).Combining theory and practice in the gymnasium:”Constraints” within an ecological perspective.Journal of physical Education,Recreation & danc,75,25-30
23. Gagen,L.,& Getchell,N.(2007).Using”constraints” to design developmentally appropriate movement activities for early childhood education. Early childhood education Journal,34,227-232
24. [Ghafari T. Survy effect of life skill on the Mental health and Emotional Maturity in children. International Congress on Child and Adolescent Psychiatry .Tabtiz university of medical sciences, 2013](#)
25. Gilman, MS, M(ASCP), M(NCA), Samuel L. Seward Jr, MD, and Elaine Larson, RN, PhD. Determinants of personal and household hygiene among college students in New York City. Am J Infect Control. 2012 December ; 40(10): 940–945.
26. GoodWay,J.D,&Branta,C.F.(2003).Influence of motor skill intervention on fundamental motor skill development of disadvantaged pre-school children.research Quarterly for exercise and sport , 74,36-46.
27. Haag H. & Haag, G. (2003). Dictionary. Sport - Physical Education - Sport Science. Kiel:ISS.
28. Haag H., Holzweg, M. & Bigott, A. (2007) *Assessment in school physical education – The portfolio approach* (As realization of the APRE-model). In: D. Teipel, R. Kemper &
29. Haga .M.(2008). The relationship between physical fitness and motor competence in children. *Child: Care, Health and Development.* 34, 3, 329–334
30. Hardman, Ken & Marshall, Joe, (2000). World-Wide Survey of the State and Status of School Physical Education, Summary of Findings, European Physical Education Review, Volume 6, No. 3, P.203-229.
31. Hardman, ken (2005). Global vision of the situation, trends and issues of sport and physical education in school university college Worcester
32. International classification of functional – disability and health (WHO); 2007
33. Jewett, A. E. and Bain, L. L. (1987). The Purpose Process Curriculum Framework: A Personal Meaning Model for Physical Education [Monograph] (eds). Journal of Teaching in Physical Education 6(3). : 195-366.
34. [Jones SE, Axelrad R, Wattigney WA. Healthy and safe school environment, Part II, Physical school environment: results from the School HealthPolicies and Programs Study 2006. J Sch Health. 2007;77\(8\):544-56.](#)
35. journal of mazandaran university of medical sciences 14(43):56-63.
36. K Namakin , N Moasheri , S Khosravi Studying Birjand Girls' secondary school students'nutritional pattern [.modern care j 2013, 9\(3\): 264-272.](#)
37. Karaji Bani M, Montazerifar F, Mohammadi M, Dashipur AR. The prevalence of obesity and wasting in primary school girls in the city of Zahedan . Eastern Mediterranean Health Journal 2009 ;15(5):1300-1293
38. Kelly, Luke E. & Melograno, Vincent J., (2004). Developing the Physical Education Curriculum, An Achievement-Based Approach, Human Kinetic
39. Koohestani H, Roozbahani N, Baghcheghi N. Adolescent Boys’ Lived Experience of Puberty: A Qualitative Study. IJN. 2009; 22 (57) :53-65.
40. [Kottman, Terry, and Valerie Johnson. “Adlerian play therapy: A tool for school counselors.” Elementary School Guidance & Counseling \(1993\)](#)
41. Kraus, R.G. & Curtis, J.E. (2000). *Creative management of recreation parks, and leisure service. 6th ed.*
42. Lawan UM, Yusuf NW, Musa AB. Menstruation and hygiene amongst adolescent girls in Kano, Nigeria.African Journal ReproductiveHealth 2010;14(3):201–07.
43. Maleki A , Delkhoush M , Haji Amini Z , Ebadi A , Ahmadi Kh , Ajali A. Effect of puberty health education through reliable sources on health behaviors of girls. Journal of Behavioral Sciences. 2010; 4 (2) :23-24.

44. [Malone DM, Stoneman Z. Cognitive play of mentally retarded preschoolers: observations in the home and school. *Am J Ment Retard.* 1990 Mar;94\(5\):475-87.](#)
45. McGraw Hill.
46. Mohammad Aj, Montazar Faraj R, Amiri M, Ali Nejad A , Nik Khah S, Abbasi Wand N.The prevalence of obesity and wasting in primary school girls in the city of Zahedan.
47. Mohammadzadeh A, Dorosty AR, Eshraghian MR. Household Food Security Status and Food Consumption among High School Students in Esfahan, Iran. *Iranian Journal of Epidemiology* 2011; 7(1): 38-43
48. Morgan, phil (2002). physical education educator's perceptions about physical education: an analysis of the prospective and practicing teacher – university of Newcastle
49. New York: McGraw-Hill
50. Northwestern University prosthetics training handouts; 2003
51. Nwankwo TO1, Aniebue UU, Aniebue PN .Menstrual disorders in adolescent school girls in Enugu, Nigeria. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2010 Dec;23(6):358-63.
52. Okrika, Rivers State, *Unpublished* B.Ed Project. University of Port Harcourt.
53. Orunaboka, T.T. (1990). Factors related to the teaching of physical education in secondary schools in
54. Orunaboka, T. T,(2012).Management of Physical Education Facilities, Equipment and Supplies in Secondary Schools in Nigeria: issues and challenges. *Journal of Education and Practice.* 3,3,43-47
55. Orunaboka, T. T,(2012).Management of Physical Education Facilities, Equipment and Supplies in Secondary Schools in Nigeria: issues and challenges. *Journal of Education and Practice.* 3,3,43-47
56. Parish,L.E,Rudisill,m.E.(2006).HAPPE: Promoting physical play among toddlers. *Young Children*,6i(3),32
57. Pate, D.W., Moffit, E. & Fugett, D. (1997). Current trend in use, design/construction, and finishing of
58. [Resources Agency 2005,available at www.parks.ca.gov/planning](#)
59. Serap Semiz, Funda Kurt, Devrim Tanil Kurt, Mehmet Zencir, Özgür Sevinç. Factors affecting onset of puberty in Denizli province in Turkey. *Turk J Pediatr* 2009; 51: 49-55.
60. Shulman, L. S. (1986). Those Who Understand: Knowledge Growth in Teaching. *Educational Researcher*, 15(2), 4-14.
61. Shulman, L. S. (1987). Knowledge and Teaching: Foundations of the New Reform. *Harvard Educational Review*, 57(1), 1-22.
62. Shulman, L., & Grossman, P. (1988). *The Intern Teacher Casebook*. San Francisco, CA: Far Wets Laboratory for Educational Research and Development.
63. Sibley•B.A&Etnier•J.L.(2003).The relationship between physical activity and cognition in children:A meta-analysis.*Pediatric Exercise Science*• 15• 243-256
64. Sibley•B.A&Etnier•J.L.(2003).The relationship between physical activity and cognition in children:A meta-analysis.*Pediatric Exercise Science*• 15• 243-256
65. Soheili Azad AK,Nour Jah N,Alamdard E.Surveying the food intake of primary school students in Tehran. *Pejouhesh.* 2005; 29 (2) :165-168.
66. sports facilities. *Sports Marketing Quarterly*, 2 (4): 9-14
67. Stevenson,B.(2007).Title IX and the evolution of high school sports. *Contemporary Economic policy*,25,486-505
68. [The Health and Social Benefits of Recreation. State of California](#)
69. [University of Missouri – Columbia department of physical medicine and rehabilitation handouts. Lower limb prosthetics; 2005.](#)

70. Vannier, Maryhelen & Gallahue, David L. (1978). Teaching Physical Education in Elementary Schools, 6th Edition, Saunders College Publishing, Philadelphia.
71. Wuest, Deborah A. & Bucher, Charles A., (2003). Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport, 14th Edition, McGraw-Hill Companies, New York, US

ترکیه

۱. سایت رسمی وزارت آموزش ترکیه

Ministry of National Education

www.meb.gov.tr

<http://curriculum.wcape.school.za/ncs/index/lareas/view/9/>

Official site of the Standing Conference of the Ministers of Education and Cultural Affairs of the Länder, KMK

www.kmk.org

Hessen State Ministry for Education and Science

www.kultusministerium.hessen.de

www.hmwk.hessen.de

The Physical Education Association of the United Kingdom, PEAK

www.pea.uk.com/main.htm

National Curriculum

www.nc.uk.net

Physical Education Programme

www.nc.uk.net/webdav/serv

۲. سایت رسمی وزارت آموزش چین

www.edu.cn

[English Page](#)

www.edu.cn/HomePage/english/index.shtml

[Physical Education Page](#)

www.edu.cn/HomePage/english/education/paedu/index.shtml

۳. سایت رسمی وزارت آموزش و پرورش ایالات متحده

www.ed.gov

۴. انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی (ایالات متحده)

The National Association for Sport and Physical Education, NASPE

www.aahperd.org/naspe

www.dfes.gov.uk

۵. استانداردهای آموزشی ملی

www.standards.dfes.gov.uk

۶. انجمن تربیت بدنی بریتانیا

The Physical Education Association of the United Kingdom, PEAK

www.pea.uk.com/main.htm

۷. برنامه درسی ملی انگلستان

National Curriculum

www.nc.uk.net

■ تربیت بدنی در برنامه درسی ملی

Physical Education Programme

www.nc.uk.net/webdav/servlet/XRM?Page/@id=6004&Subject/@id=4006

■ تربیت بدنی در عمل در برنامه درسی ملی

www.ncaction.org.uk/subjects/pe/index.htm

■ برنامه‌ریزی شنا در برنامه درسی ملی

www.nc.uk.net/safeswimming

■ اهداف و محتوای درس تربیت بدنی در برنامه درسی ملی

www.nc.uk.net/nc/contents/PE-home.htm

■ سرفصل مطالب درسی تربیت بدنی در برنامه درسی ملی

www.standards.dfes.gov.uk/schemes2/phe/?view=get

۸. اداره ارزشیابی در برنامه درسی ملی

The Qualifications and Curriculum Authority, QCA

www.qca.org.uk

■ بخش تربیت بدنی

www.qca.org.uk/pess/about/whatis.htm

www.qca.org.uk/ca/5-14/revised2000/edprim2a.asp

www.qca.org.uk/ages3-14/tests_tasks/114.html

۹. برنامه درسی استان نوردراین وستفالن

North Rhine Westfalia State Ministry of Education, Science and Research

www.mswf.nrw.de

۱۰. سایت رسمی وزارت آموزش آلمان

Ministry of Education and Research (Bundesministerium für Bildung und Forschung)

www.bmbf.de

Official site of the Standing Conference of the Ministers of Education and Cultural Affairs of the Länder, KMK

www.kmk.org

■ اطلاعات نظام آموزشی آلمان (به زبان آلمانی و انگلیسی)

www.kmk.org/dossier/dossierinhalt.htm

Official site of the Bund-Länder Commission for Educational Planning and Research Promotion, BLK

www.blk-bonn.de

۱۱. نظام آموزشی آلمان

www.eduserver.de/index_e.html

۱۲. برنامه درسی در آلمان

www.lehrer-online.de/dyn/17.htm

۱۳. یونسکو

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO

www.unesco.org

■ اداره بین المللی آموزش

International Bureau of Education, IBE

www.ibe.unesco.org

■ نظام آموزشی برخی کشورها

The International Conferences on Education, 1934-2001

www.ibe.unesco.org/International/ICE/46english/46natrape.htm

■ ساعات هفتگی درسی در برنامه درسی دوره‌های تحصیلی ایران (و برخی کشورهای جهان)

www.ibe.unesco.org/international/datababks/dossiers/Tiran.pdf

■ اطلاعات عمومی تربیت بدنی یونسکو

www.portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=2018&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

www.irisfd.ir

www.paralympic.ir