



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

شیوه نامه اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی در شرایط شیوع بیماری کرونا



مقدمه

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

به جرأت می‌توان بیان کرد در سال تحصیلی سپری شده، مسئولیت مدیران، برنامه‌ریزان و معلمان تربیت بدنی بواسطه ویژگی‌های متفاوت درس تربیت بدنی و لزوم حفظ سلامتی، آمادگی جسمانی، پیشگیری از افزایش وزن و چاقی دانش‌آموزان همچنین مداخله هوشمندانه در جهت کنترل تبعات و پیامدهای منفی ناشی از قرنطینه خانگی، بسیار حائز اهمیت بوده است. همچنین، با توجه به استمرار این بیماری در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ و تعطیلی مدارس، ضروری است سازوکارهای لازم برای تبیین و تشریح وظایف و مسئولیت هر یک از عوامل سهیم و مؤثر در اجرای برنامه درس تربیت بدنی با تأکید بر افزایش قابلیت و کارآمدی اقدامات معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه در طراحی، تدوین و تهیه محتوای الکترونیکی متناسب با شرایط مدارس فراهم گردد.

با توجه به اینکه اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به دو شکل حضوری و غیرحضوری خواهد بود، لذا تدوین برنامه‌ها مستلزم فراهم نمودن محتوای درسی مناسب، شیوه‌ارائه، تعامل با دانش‌آموزان (در صورت نیاز تعامل والدین) ارائه بازخورد مطلوب به آنان و نحوه ارزشیابی است و لازمه آن دانش، مهارت و نگرش معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه به‌عنوان آموزش‌دهنده می‌باشد، بر این اساس «شیوه‌نامه اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی» با رویکرد «راهنمای تخصصی معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه» در راهبری کلاس درس تربیت بدنی با استفاده از ظرفیت شبکه آموزشی دانش‌آموز (شاد) و بهره‌مندی از روش‌های آموزش حضوری و غیرحضوری تهیه و تدوین شده است. امید است با یاری خدای سبحان و تلاش همکاران عزیز، شاهد تربیت دانش‌آموزانی سالم، با نشاط، خلاق، مسئولیت‌پذیر و ... باشیم.

اهداف

- ✓ کیفیت بخشی به اجرای برنامه درس تربیت بدنی
- ✓ ارتقا توانمندی معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه برای ایفای نقش تربیتی خود در بستر فضای مجازی و آموزش غیرحضوری و نیمه حضوری
- ✓ تثبیت و تحکیم نگرش «با تعطیلی مدارس، آموزش درس تربیت بدنی تعطیل نیست»
- ✓ حفظ سلامتی، توسعه و تقویت آمادگی جسمانی - مهارتی و نشاط دانش‌آموزان با استفاده از ظرفیت درس تربیت بدنی
- ✓ افزایش میزان مشارکت خانواده در اجرای برنامه درس تربیت بدنی
- ✓ بازنگری ارزشیابی درس تربیت بدنی و طراحی شیوه‌خلاقانه در این زمینه با استفاده از بستر فضای مجازی

نکات مهم:

۱. کلاس درس تربیت بدنی بایستی در تمام مدارس اعم از دولتی و غیر دولتی با توجه به شرایط در برنامه دروس چه به صورت حضوری یا غیر حضوری درج و برگزار گردد.
۲. معلم تربیت بدنی و آموزگار پایه بایستی درس تربیت بدنی را طبق کتاب راهنمای معلم و برنامه درسی و منطبق با شرایط موجود (حضوری و غیرحضوری) برگزار نماید.
۳. رعایت فاصله گذاری در کلاس درس تربیت بدنی به صورتی تنظیم شود که امکان انجام فعالیت بدنی بدون ماسک برای دانش‌آموزان فراهم گردد.

۴. معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه برای دریافت اطلاعات تکمیلی و نمونه برنامه ها می توانند به سایت pel.medu.ir یا کانال های تربیت بدنی در شبکه شاد مراجعه نمایند.
۵. ترتیبی اتخاذ شود تا فعالیت های فوق برنامه ورزشی به صورت مجازی در قالب کانون های ورزشی مجازی در شبکه شاد، نرمش صبحگاهی و خانه پویا پیگیری گردد.

الف) آموزش حضوری

- با توجه به دستورالعمل مراقبت و کنترل کرونا و ویروس جدید به شماره ۵۱۰/۲۵۹ مورخ ۱۳۹۹/۶/۳ دبیرخانه ستاد ملی کرونا، رعایت نکات مطروحه زیر در دستورالعمل مذکور جهت اجرای درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی مورد تأکید می باشد.
- ✓ انجام تمامی فعالیت های ورزشی جمعی و پر برخورد، تا اطلاع ثانوی در مدارس ممنوع می باشد. اما فعالیت ورزشی انفرادی در محیط های باز بلامانع است.
 - ✓ مراسم صبحگاه و فوق برنامه ها از قبیل: اردوها، مسابقات، گردهمایی ها، جشنواره ها و سایر رویدادهایی که موجب تجمع و ازدحام می شود، لغو شود.
 - ✓ در صورت وجود وسایل ورزشی و بازی دانش آموزان، به طور مستمر گندزدایی شوند. (حتی الامکان استفاده نشود).
- لازم به ذکر است در وضعیت حضوری معلم تربیت بدنی و آموزگار پایه، مطالب دانشی، فیلم آموزشی از فرآیند اجرای یک مهارت حرکتی و برنامه تمرینی ارتقاء آمادگی جسمانی را چند روز قبل از حضور دانش آموزان در ساعت درس تربیت بدنی تهیه و به صورت مجازی در اختیار دانش آموزان قرار دهد و از آنان بخواهد تمرینات را در خانه به صورت مستمر انجام دهند (ارائه برنامه تمرینی روزانه به دانش آموزان می تواند بسیار مفید باشد). در این حالت رعایت نکات تکمیلی زیر نیز مورد تأکید می باشد:
- ✓ آموزش مهارت های ورزشی به صورت انفرادی (آموزش تکنیک ها مثلاً پنجه، شوت، طناب و ...) و با وسایل شخصی و دست ساز با رعایت فاصله اجتماعی انجام گیرد.
 - ✓ انجام حرکات انفرادی و تأکید بر فاکتور های آمادگی جسمانی با تمرکز بر تکالیف حرکتی پروژه کنترل وزن و چاقی
 - ✓ تمرینات باید طوری طراحی شوند که تماس فردی و تویی به حداقل برسد.
 - ✓ از مهارت هایی که به صورت گروهی و مستلزم تماس های بین فردی است اجتناب شود.
 - ✓ استقرار دانش آموزان در حیاط مدرسه به شکل پراکنده و با فاصله ای بیش از ۳ متر باشد.
 - ✓ استلزام به رعایت فاصله گذاری اجتماعی در مراحل آموزش و تمرین درس تربیت بدنی
 - ✓ آگاهی بخشی دانش آموزان به رعایت نکات بهداشتی در اجرای درس تربیت بدنی
 - ✓ تأکید می گردد شرایطی فراهم شود تا شستشوی دست ها تسهیل و اقلام بهداشتی در دسترس باشد.
 - ✓ ابزار و وسایل مورد استفاده از لحاظ بهداشتی بررسی و مدام و مستمر شسته شوند.
 - ✓ ارائه بخشی از سرفصل ها به صورت غیر حضوری و بیان نکات بازخوردی و تکمیلی در جلسات حضوری
 - ✓ طراحی نمون برگ های تکلیفی همراه با شاخص های مورد نظر جهت تمرین دانش آموزان در منزل با نظارت والدین
 - ✓ آگاهی بخشی به دانش آموزان جهت مشارکت در فرآیند اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی و کسب دانش مرتبط با دستیابی به وزن مناسب، مضرات اضافه وزن و چاقی، اصول مربوط به تغذیه، افزایش آمادگی جسمانی و مدیریت وزن

ب) آموزش غیر حضوری تربیت بدنی

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

۱- رعایت ملاحظات فرهنگی

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

۲- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی

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

۳- رعایت نکات فنی و تخصصی

- ✓ تناسب محتوا با هدف آموزشی
- ✓ تناسب محتوا با جنسیت و سن دانش آموزان
- ✓ ارائه تمرینات متنوع و قابل اجرا در محیط خانه
- ✓ طراحی تمرین از ساده به مشکل
- ✓ استفاده از ظرفیت هنر در تهیه محتوا (انتخاب رنگ مناسب، قطع مناسب، تصاویر گویا، فونت و سایز مطلوب و ... در تهیه محتوای مکتوب، جلوه های بصری، نور، صدا و سایر عوامل مناسب در محتواهای دیداری)
- ✓ طراحی موقعیت های مشارکتی تمرینی با اعضا خانواده (والدین، برادر، خواهر و ...)

۴- منابع در دسترس

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

۵- مدیریت کلاس درس تربیت بدنی غیر حضوری

- ✓ معلم تربیت بدنی و آموزگار پایه در شروع سال تحصیلی با همکاری مدرسه و خانواده‌ها، بانک اطلاعاتی از وضعیت جسمانی، مهارتی دانش‌آموزان را فراهم نماید.
- ✓ معلم تربیت بدنی و آموزگار پایه در طول سال تحصیلی با برنامه منظم و به صورت مستمر با ارائه آموزش و تکالیف حرکتی با دانش‌آموزان در ارتباط باشد.
- ✓ معلم تربیت بدنی و آموزگار پایه رعایت نکات فرهنگی، ایمنی، بهداشتی، فنی و تخصصی را در شروع سال تحصیلی به دانش‌آموزان و والدین ارائه نماید.
- ✓ ترغیب دانش‌آموزان برای استفاده محتوای آموزشی ارسالی و انجام تکالیف حرکتی به ویژه تکالیف حرکتی پروژه کنترل وزن و چاقی (کوچ)
- ✓ تعیین زمان مشخص برای دانش‌آموزان برای ارائه گزارش در مورد انجام تکالیف حرکتی در منزل
- ✓ مشاوره مطلوب به دانش‌آموزان و والدین جهت تعیین زمان، شدت و مدت انجام تکالیف حرکتی (با توجه به شرایط، موقعیت و وضعیت جسمانی و ... دانش‌آموزان ارائه برنامه یکسان به تمامی اعضای کلاس مطلوب و قابل اجرا نمی باشد)
- ✓ مشاوره مطلوب به دانش‌آموزان و والدین در زمینه پروژه چاقی و کنترل وزن (کوچ)
- ✓ ارائه بازخورد از ارزشیابی‌های مستمر به دانش‌آموزان و والدین آنان
- ✓ تأکید به والدین در زمینه چگونگی نظارت بر تکالیف حرکتی دانش‌آموزان
- ✓ تأکید بر حضور دانش‌آموزان در کلاس درس غیرحضوری
- ✓ با هماهنگی مدیر مدرسه در شروع سال تحصیلی یک جلسه مجازی با والدین در راستای افزایش آگاهی آنان و ایجاد نگرش مثبت در خانواده‌ها در توجه به بعد جسمانی دانش‌آموزان، نظارت بر تغذیه فرزندانشان، کنترل وزن، افزایش فعالیت حرکتی، حرکات اصلاحی و ... برگزار شود.
- ✓ با مشارکت والدین برنامه تمرینی و ورزش در خانه، برای دانش‌آموزان طراحی شود.

ارزشیابی درس تربیت بدنی

بخش آموزش های حضوری:

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

بخش آموزش های غیر حضوری:

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

جمع بندی و گزارش دهی:

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

جدول بارم بندی نمره درس تربیت بدنی دوره اول و دوم متوسطه مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹

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

ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی دوره اول و دوم ابتدایی مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹

بخش آموزش های حضوری:

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

بخش آموزش های غیر حضوری:

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

جمع بندی و گزارش دهی:

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

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

لازم به ذکر است تأکید می گردد انجام تکالیف حرکتی مربوط به پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ) بایستی در ارزشیابی در بخش آمادگی جسمانی و دانشی مد نظر قرار گیرد.

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