

### چکیده

نظام برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در کشور آمریکا مبتنی بر استانداردهاست. یعنی دولت مرکزی استانداردهای ملی را تعیین و ابلاغ می‌کند و برنامه‌ریزی جهت تحقق این استانداردها در سطوح مختلف ایالتی، منطقه‌ای و مدرسه‌ای انجام می‌شود. برای برداشت درست از استانداردها و برنامه‌ریزی کیفی وجود و تعریف عوامل و مؤلفه‌های مختلفی ضرورت دارد. انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا به‌عنوان یک نهاد مشورتی تخصصی معتقد و مدعی است که خط‌مشی و محیط، برنامه درسی، آموزش مناسب و سنجش دانش‌آموز مؤلفه‌های اصلی تربیت‌بدنی بوده و می‌توانند مبنای قوی برای تدوین و تقویت برنامه‌های تربیت‌بدنی باشند.

**کلیدواژه‌ها:** خط‌مشی، آموزش مناسب، چشم‌پوشی، معافیت، وسعت، توالی، ذینفعان

انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا برای تربیت‌بدنی مؤلفه‌هایی قائل است که عنصر کلیدی در یک نظام آموزش‌وپرورش جامع برای همه دانش‌آموزان محسوب می‌شود. این مؤلفه‌ها تکالیف قانونی و اجرایی این درس را در کل کشور، ایالت‌ها، مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس مشخص می‌کنند.

### مؤلفه‌های اصلی تربیت‌بدنی

تربیت‌بدنی (شکل ۱) شامل چهار مؤلفه اصلی است که ساختاری برای این حوزه درسی بنیادی ارائه می‌کنند:

۱. خط‌مشی و محیط؛
۲. برنامه درسی؛
۳. آموزش مناسب؛
۴. سنجش دانش‌آموز.

# مؤلفه‌های اصلی درس تربیت‌بدنی

مقاله منتشر شده در وبگاه انجمن معلمان  
تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا  
مترجم: دکتر جواد آزمون

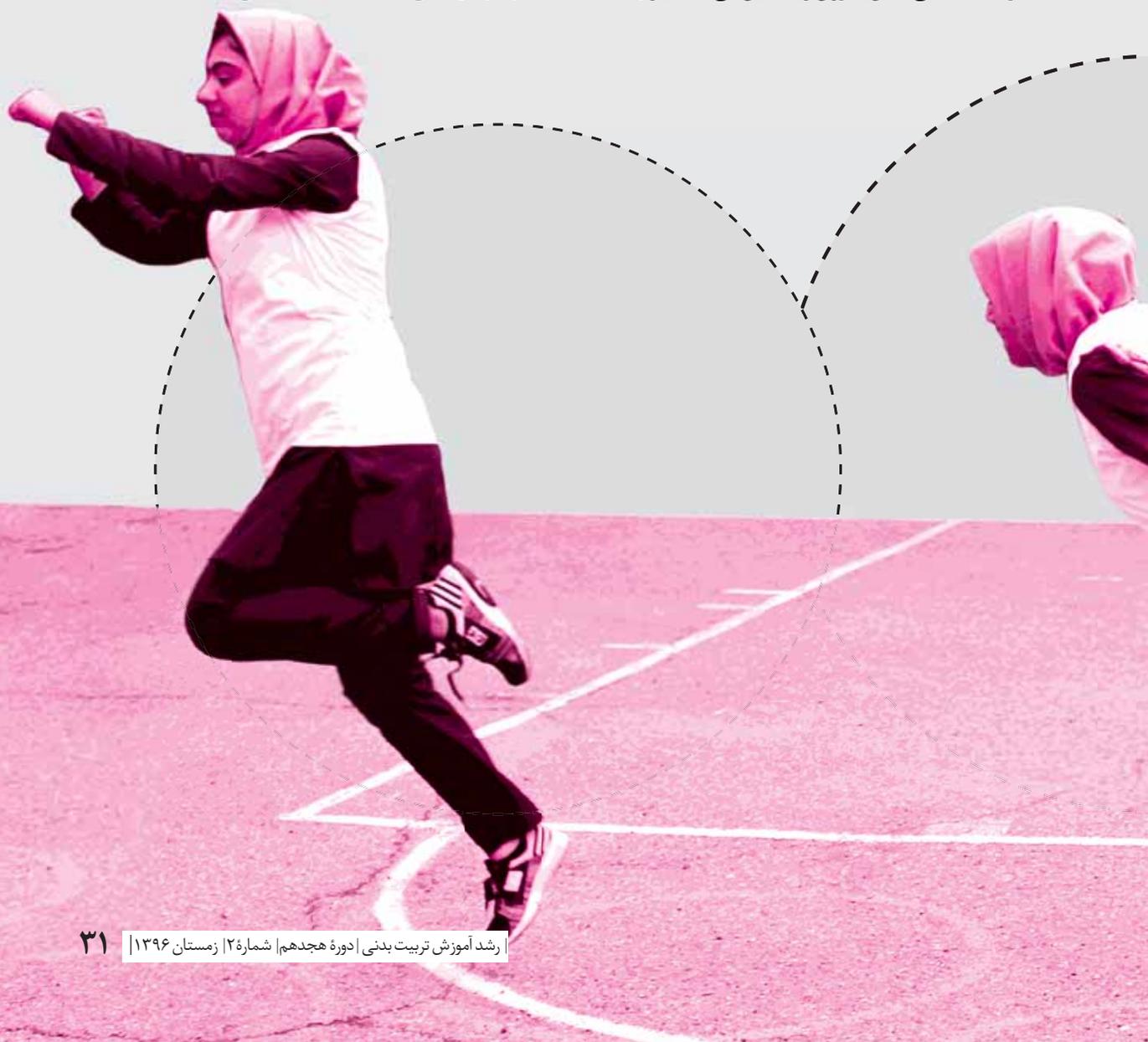
تعریف مؤلفه‌های اصلی تربیت‌بدنی آگاهی ما را درباره خط‌مشی‌ها و اعمال مهمی که مناطق آموزش و پرورش و مدارس را به سمت پرداختن به نیازهای آموزش و پرورش‌شده دانش‌آموزان هدایت می‌کند، افزایش می‌دهند. همچنین، مناطق آموزش و پرورش و مدارس باید از یک برنامه درسی نوشته شده استفاده کنند؛ برنامه‌ای درسی که موارد قابل تدریس را معرفی کند، آموزش دقیق را که پشتیبان برنامه درسی است یاد دهد و نوع سنجشی را که شواهدی مبنی بر یادگیری دانش‌آموز فراهم می‌کند، مشخص سازد.

### خط‌مشی و محیط

مناطق آموزش و پرورش و مدارس انتظارات از درس تربیت‌بدنی را با استناد به خط‌مشی خاص تربیت‌بدنی و دستورالعمل آن تعریف می‌کنند. یک خط‌مشی جامع به ایجاد محیطی که دریافت تربیت‌بدنی توسط تمامی دانش‌آموزان را تضمین می‌کند، یاری

می‌رساند. این تربیت‌بدنی پیامدهای مورد انتظار از دانش‌آموزی را نیز به وضوح مشخص می‌کند. خط‌مشی جامع همچنین موجب افزایش ثبات و همسانی در ارائه آموزش به دانش‌آموزان می‌شود. خط‌مشی‌های تربیت‌بدنی ذکر شده در شکل ۲ باید در خط‌مشی اصلی سلامت مدارس محلی گنجانده شوند و عناصر برنامه، معیارهای محیطی و استانداردهای مورد انتظار از همه دانش‌آموزان مشخص گردد. خط‌مشی قوی از آن جهت اهمیت دارد که اجرای مقررات و الزامات دولت در سراسر مناطق آموزش و پرورش و در همه سطوح و پایه‌های مدارس، یعنی برای همه دانش‌آموزان را تضمین می‌کند.

زبان خط‌مشی - مانند اصطلاحاتی چون چشم‌پوشی‌ها، معافیت‌ها<sup>۱</sup> و تعویض‌ها<sup>۲</sup> - ممکن است گیج‌کننده و اغلب نیازمند شفاف‌سازی باشد. خط‌مشی‌های دولت ممکن است چشم‌پوشی‌ها، معافیت‌ها و تعویض‌هایی داشته باشد. هنگامی که



کلاس یا واحد درسی تربیت‌بدنی الزامی توسط دانش‌آموزان شود.

این هر سه - چشم‌پوشی‌ها، معافیت‌ها و تعویض‌ها - خط‌مشی‌هایی هستند که فرصت کسب تجربه تربیت‌بدنی را از دانش‌آموزان می‌گیرند. بررسی دقیق خط‌مشی‌ها در ایالات، مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس امری حیاتی است و باعث می‌شود همه دانش‌آموزان از تجربه تعلیم و تربیتی مشتمل بر تربیت‌بدنی بهره ببرند.

### برنامه درسی

استانداردهای ملی، دستورات و راهنمایی‌هایی در اختیار مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس می‌گذارند تا پیامدهای کلی مشترک مورد انتظار از برنامه‌های تربیت‌بدنی را تشریح کنند. استانداردهای ملی و پیامدهای سطح و پایه برای تربیت‌بدنی از کودکان تا پایه دوازدهم جدید انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا مهارت‌هایی را که دانش‌آموزان باید در سطوح و پایه‌های مهم یاد بگیرند، تعریف می‌کنند اما به معلمان نمی‌گویند که چگونه دروس را تدوین کنند، چگونه دانش‌آموزان را آموزش دهند یا کدام تجارب یادگیری از طریق توسعه فزاینده مهارت‌ها منجر به تبحر دانش‌آموزان در آن مهارت‌ها خواهند شد. برنامه درسی تربیت‌بدنی (شکل ۳) برنامه مکتوبی است که به وضوح بیان می‌کند یک منطقه آموزش‌وپرورش یا مدرسه چگونه به استانداردها و نتایج آموزشی دست خواهد یافت. یک برنامه درسی تربیت‌بدنی مبتنی بر استانداردهای به خوبی طراحی شده، بخش‌های زیادی دارد و چارچوبی برای شناسایی نقاط برجسته دانش همسو با فعالیت‌های یادگیری در برنامه درسی، و توافق‌نامه (پروتکل)‌هایی در زمینه نحوه اندازه‌گیری یادگیری ارائه می‌کند. یک برنامه درسی تربیت‌بدنی مکتوب محتوایی را که باید در تمام سطوح و پایه‌های تحصیلی از کودکان تا پایه دوازدهم آموزش داده شوند، مشخص می‌کند. این برنامه درسی مشتمل است بر استانداردهای تربیت‌بدنی ملی و یا ایالتی، اهداف یادگیری که دانش‌آموزان باید به آن‌ها دست یابند، و واحدهای درسی و دروسی که معلمان باید اجرا کنند. در واحدهای درسی و دروس، براساس اهداف یادگیری دانش‌آموز فعالیت‌هایی تعیین می‌شود که به‌طور مستقیم به اهداف تعیین‌شده مربوط‌اند. برای اینکه فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان در طی دروس به حداکثر برسد و برای اینکه حداقل ۵۰ درصد

خط‌مشی‌های دولتی در مورد چشم‌پوشی‌ها، معافیت‌ها و یا تعویض‌ها موجودند، خط‌مشی‌های مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس باید با آن‌ها تطابق داشته باشند. در نبود خط‌مشی‌های دولتی، مناطق آموزش‌وپرورش و یا مدارس مسئول تنظیم خط‌مشی‌های چشم‌پوشی، معافیت و تعویض هستند. نمونه‌هایی از این سه حوزه خط‌مشی در ادامه آمده است.

**e** چشم‌پوشی‌ها. در بسیاری از ایالت‌ها، مناطق آموزش‌وپرورش یا مدارس مجازند از یک خط‌مشی، شرط یا قانون تربیت‌بدنی اجباری دولت مرکزی چشم‌پوشی کنند. در گذشته هنگامی که اجازه چشم‌پوشی داده می‌شد، منطقه آموزش‌وپرورش یا مدرسه ملزم بودند زمان کلاس یا واحد درسی<sup>۱</sup> تربیت‌بدنی اجباری دولت مرکزی را برای دانش‌آموزان در نظر بگیرند. خط‌مشی دولت، منطقه آموزش‌وپرورش و مدرسه نباید اجازه چشم‌پوشی از زمان کلاس تربیت‌بدنی یا واحد درسی مقرر را بدهد.

**e** معافیت‌ها. مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس گاهی اجازه می‌دهند دانش‌آموزان از کلاس یا واحد درسی تربیت‌بدنی معاف شوند؛ حتی اگر واحد درسی تربیت‌بدنی برای فارغ‌التحصیلی لازم باشد. به جای حضور در کلاس‌ها و گذراندن واحدهای درسی تربیت‌بدنی الزامی، دانش‌آموزان معاف می‌توانند در سایر کلاس‌های آموزشی و یا فعالیت‌هایی مانند دوره‌های کاریابی پیشرفته و کار کردن به‌عنوان دستیار معلم، شرکت کنند. مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس همچنین گاهی به دلیل بیماری یا معلولیت، اجازه معافیت از شرکت در کلاس یا گذراندن واحد درسی تربیت‌بدنی را می‌دهند. خط‌مشی دولت، منطقه آموزش‌وپرورش و مدرسه نباید اجازه معافیت از زمان کلاس یا واحد درسی تربیت‌بدنی مقرر را بدهد.

**e** تعویض‌ها. برخی از مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس به دانش‌آموزان اجازه می‌دهند زمان کلاس یا واحد درسی تربیت‌بدنی خود را با فعالیت‌های دیگری تعویض کنند (به‌عنوان مثال، دستجات آموزش افسر ذخیره دانش‌آموزی<sup>۱</sup>، ورزش بین‌آموزشگاهی، ورزش اجتماعی، پذیرش نقش تشویق‌کننده، گروه رژه). خط‌مشی یا سیاست دولت، منطقه آموزش‌وپرورش و مدارس باید مانع جایگزینی سایر فعالیت‌ها با زمان

یک برنامه درسی تربیت‌بدنی مکتوب، محتوایی را که باید در تمام سطوح و پایه‌های تحصیلی از کودکان تا پایه دوازدهم آموزش داده شوند، مشخص می‌کند

از زمان کلاس به لحاظ بدنی در حد متوسط تا شدید فعال باقی بمانند، اعمال و تمرین‌های آموزشی معرفی می‌شوند.

تکالیف و پروژه‌های معین شده برای دانش‌آموزان، همراه با فهرستی از کتاب‌ها و مواد آموزشی مربوط به فعالیت‌های یادگیری در یک برنامه درسی گنجانده شده‌اند. آزمون‌ها، سنجش‌ها و هر روش دیگری که برای ارزشیابی از یادگیری و عملکرد دانش‌آموزان به کار می‌رود و به‌طور مستقیم به اهداف یادگیری تعیین شده برای هر درس مربوط است، در برنامه درسی گنجانده شده‌اند (واژه‌نامه اصلاحات آموزش و پرورش<sup>۱۱</sup>). سند وسعت<sup>۱۲</sup> و توالی<sup>۱۳</sup> یکی دیگر از منابعی است که در برنامه درسی گنجانده شده است. منظور از وسعت، مجموعه اهداف یادگیری هستند که در یک پویستار برای پایه‌های کودکان تا پایه دوازدهم به‌طور واضح معین و معرفی شده‌اند. منظور از توالی، ترتیبی است که در آن اهداف یادگیری آموزش داده می‌شوند. وسعت و توالی با یکدیگر توسعه فزاینده مهارت<sup>۱۴</sup> مورد انتظار از دانش‌آموزان را به وضوح بیان می‌کنند. منظور از توسعه فزاینده مهارت [همانند ایجاد یک ماریچ] بنا کردن یادگیری فعلی بر یادگیری قبلی و ایجاد یک مهارت پیچیده‌تر و استفاده از آن است (گراهام، هولت/ هیله و پارکر<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۳: ۱۱۳-۱۱۲). برنامه درسی شامل راهبردهای تفکیک آموزش و تعدیل آن متناسب با سطوح توانایی همه دانش‌آموزان است، چون توجه به نیازهای متعدد دانش‌آموزان و تفکیک آموزش برای حصول اطمینان از تدریس مؤثر ضروری است، در هر کلاس تربیت‌بدنی به نیازهای متعدد توجه و برای تفکیک آموزش برنامه‌ریزی می‌شود.

برنامه درسی تربیت‌بدنی به منظور یکنواخت‌سازی برنامه درسی در بین مدارس یک منطقه آموزش و پرورش و حصول اطمینان از آموزش و پرورش عادلانه برای همه دانش‌آموزان به کار می‌رود.

### آموزش مناسب

به دلیل تنوع سطوح رشدی که دانش‌آموزان در همه دوره‌ها و پایه‌های مختلف تحصیلی به نمایش خواهند گذاشت، آموزش مناسب (شکل ۴) در تربیت‌بدنی طولانی‌مدت خواهد بود. در یک کلاس درس تربیت‌بدنی دانش‌آموزانی با نیازهای منحصر به فرد وجود دارند و معلم تربیت‌بدنی مسئول تدارک تجربه آموزشی شخصی‌سازی شده مطابق با نیازهای هر دانش‌آموز است. استاندارد مورد انتظار برای آموزش تربیت‌بدنی دانش‌آموز محور

شامل دیدگاه‌های متنوع و گسترده‌ای نسبت به آموزش است که اجازه می‌دهند معلمان محتوا را به مؤثرترین شیوه ممکن سازماندهی و به دانش‌آموزان ارائه کنند.

آموزش مناسب شامل شیوه‌هایی مانند به حداکثر رساندن تعداد فرصت‌های تمرینی، کار و تمرین در گروه‌های کوچک، محدود کردن رقابت در کلاس، و حصول اطمینان از کافی بودن تجهیزات و فضا به طوری است که همه دانش‌آموزان بتوانند تا وقتی زمان اقتضا می‌کند، به تکالیف تمرینی اشتغال ورزند و خودگردان‌تر شوند (انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۸۶-۸۱). همچنین، معلم تربیت‌بدنی باید از آن شیوه‌های آموزشی استفاده کند که دانش‌آموزان را برای حداقل ۵۰ درصد از زمان کلاس به انجام دادن فعالیت بدنی متوسط تا شدید ترغیب می‌کند؛ یعنی، رسیدن به حداکثر فعالیت بدنی در طول کلاس (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ۲۰۱۱: ۳۰).

آموزش مناسب، فعالیت‌های یادگیری را که دانش‌آموزان درگیر آن‌ها هستند، با اهداف و پیامدهای یادگیری مشخص شده برای آن‌ها همسو می‌کند. آموزش همچنین به واسطه سه حیطه یادگیری (شکل ۵) به محتوا توجه دارد و محتوا به واسطه آن حیطه‌ها مدام سنجش می‌شود. معلمان برای پاسخ‌گویی به نیازهای همه دانش‌آموزان، آموزش و تجهیزات را - از جمله برای افراد با نیازهای خاص یا معلولیت - تعدیل می‌کنند (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ۲۰۱۱: ۳۰-۳۳).

خلق دقیق تجارب یادگیری تضمین می‌کند که دانش‌آموزان کودکانستانی تا پایه دوازدهم فرصت دارند تبحر و تسلط خود بر محتوا و مهارت را به نمایش گذارند. هنگامی که دانش‌آموزان باز خوردی سازنده از معلم تربیت‌بدنی دریافت می‌کنند، درباره عملکردشان و میزان دستیابی به موفقیت به‌طور مداوم بیشتر یاد می‌گیرند (انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا؛ ۲۰۱۴: ۷۹).

سنجش دانش‌آموز نیز راهی برای مستندسازی اثربخشی معلم در ارائه آموزش و تسهیل یادگیری است.

### سنجش دانش آموز

سنجش دانش آموز جمع‌آوری شواهد در مورد موفقیت دانش‌آموزان و استنتاج در مورد پیشرفت آنان براساس آن شواهد است. معلمان تربیت‌بدنی برای تصمیم‌گیری در مورد آموزش، جمع‌آوری

در واحدهای  
درسی و درس،  
بر اساس اهداف  
یادگیری  
دانش آموز  
فعالیت‌هایی  
تعیین می‌شود  
که به‌طور  
مستقیم  
به اهداف  
تعیین شده  
مربوط‌اند

**در یک کلاس درس تربیت بدنی دانش آموزانی با نیازهای منحصر به فرد وجود دارند و معلم تربیت بدنی مسئول تدارک تجربه آموزشی شخصی سازی شده مطابق با نیازهای هر دانش آموز است**

داده‌ها و سنجش آن‌ها را دنبال کرده، یادگیری دانش‌آموزان را به‌طور مستمر در سرتاسر توالی یادگیری اندازه‌گیری می‌کنند (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۹۱-۹۰). مدارک و شواهد یادگیری دانش‌آموز می‌تواند شامل کارپوشه فهرست‌های واریسی (چک‌لیست‌ها)، مقیاس‌های درجه‌بندی، و محصولات ملموس دانش‌آموزی باشد که یادگیری دانش‌آموزان را نشان می‌دهند؛ یعنی نتایج حاصل از نمایش مشاهده شده مهارت‌های بدنی و سنجش‌های سنتی بازپاسخ (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۹۸). سنجش دانش‌آموز (شکل ۶) پاسخی برای یادگیری مبتنی بر استانداردها ارائه می‌کند و یک مؤلفه کلیدی از فرایند آموزش در همه موضوعات درسی است (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۸۹).

سنجش در تربیت بدنی شامل انجام پیش‌سنجش‌هایی در آغاز توالی یادگیری است که نشان می‌دهند دانش‌آموزان چقدر بلدند. همچنین، سنجش‌های تکوینی یا دوره‌ای که در طول آموزش برای بررسی فهم و درک به‌طور مستمر انجام می‌شوند و سنجش‌های تراکمی یا پایانی در خاتمه واحد درسی یا توالی آموزشی برای ارائه یک خلاصه جامع از پیشرفت هر دانش‌آموز (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۹۰).

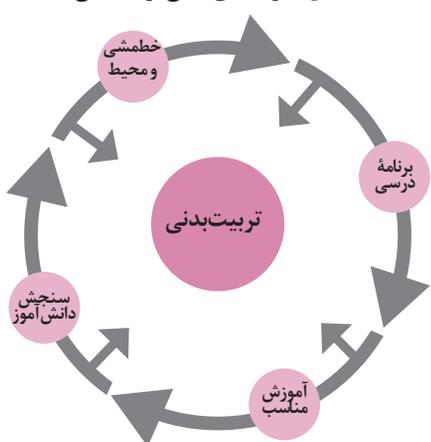
سنجش مناسب، شواهدی واقعی برای اینکه آیا دانش‌آموزان به پیامدهای سطح و پایه دست یافته‌اند یا خیر، ارائه می‌کند و به معلمان اجازه می‌دهد در اثربخشی آموزش تأمل کنند و شواهدی از موفقیت برنامه فراهم آورند. طیف گسترده‌ای از سنجش‌ها در تربیت بدنی از طیف گسترده‌ای از سنجش‌ها استفاده می‌شود و آن‌ها می‌توانند سنجش‌های سنتی پایانی و دیگر اشکال مانند فهرست‌های واریسی، مقیاس‌های رتبه‌بندی و دستورالعمل‌های نمره‌دهی را شامل شوند که به‌طور مستقیم به پیامدهای قصد شده برای دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی پیوند می‌خورند. معلمان تربیت بدنی پیشرفت دانش‌آموزان را در کل سطوح و پایه‌های تحصیلی با استفاده از سنجش داده پیگیری می‌کنند؛ فرایندی که نشان می‌دهد دانش‌آموزان در حال دستیابی به پیامدها و استانداردها هستند یا خیر (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۹۸-۹۱؛ مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ۲۰۱۱: ۳۴).

### تقویت برنامه‌های درسی بدنی

انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا نسبت به حمایت از برنامه‌های قوی تربیت بدنی برای همه دانش‌آموزان از کودکان تا پایه دوازدهم، و خط‌مشی‌ها و شیوه‌های دقیق تربیت بدنی در سراسر ایالات متحده آمریکا متعهد شده است. تعریف دقیق و مشروح انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا از مؤلفه‌های اصلی برنامه تربیت بدنی، اولیاء مدرسه و سایر ذی‌نفعان آموزش و پرورش را از طرح کلی و روشنی از خط‌مشی‌های اصلی و اعمالی مطلع می‌کند که مناطق آموزش و پرورش و مدارس را در پرداختن به نیازهای آموزش و پرورشی دانش‌آموزان راهنمایی می‌کند.

انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا اصرار دارد که مدیران اداری مدارس، رؤسا، معلمان و والدین برنامه تربیت بدنی خود را با هدف ارزشیابی نقاط قوت و ضعف، و در صورت نیاز، تدوین و اجرای یک برنامه تقویتی مورد سنجش قرار دهند. انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا یک فهرست واریسی برای برنامه تربیت بدنی تدوین کرده است که رهبران مدرسه می‌توانند برای شناسایی مؤلفه‌های اصلی ضروری در یک برنامه تربیت بدنی از آن استفاده کنند. به منظور تجزیه و تحلیل آنچه در حال وقوع است و در صورت نیاز به برنامه اصلاحی و تقویتی، می‌توان از مؤلفه‌های اصلی تربیت بدنی همراه با فهرست واریسی برنامه تربیت بدنی استفاده کرد.

شکل ۱. مؤلفه‌های اصلی تربیت بدنی





**اهداف کلی و عینی تعریف شده در برنامه درسی تربیت بدنی منطقه آموزش و پرورش یا مدرسه هستند (برای مثال، آموزش متمایز، تعامل فعال، فعالیت‌های تعدیل شده، خودسنجی، خودپایی یا پایش خود) استفاده کند.**

معلم تربیت بدنی باید یادگیری دانش آموزان را به منظور مستندسازی اثربخشی معلم به طور مستمر ارزشیابی کند.

معلم تربیت بدنی آن دسته از شیوه‌های آموزشی را به کار گیرد که دانش آموزان را برای شرکت در فعالیت بدنی متوسط تا شدید برای حداقل ۵۰ درصد از زمان کلاس ترغیب و تشویق می‌کنند.

معلم تربیت بدنی از اینکه همه دانش آموزان را تحت پوشش دارد، اطمینان حاصل کند و انطباق‌های لازم برای دانش آموزان با نیازهای خاص یا معلول را انجام دهد.

### شکل ۵. حیطه‌های سه‌گانه یادگیری

شناختی، مهارت‌های ذهنی مرتبط با دانش حرکتی؛

عاطفی، که مبین رشد احساسات یا نگرش‌هاست؛

روانی حرکتی، که مربوط به مهارت‌های دست‌ی یا بدنی مرتبط با حرکت است.

### شکل ۶. سنجش دانش آموز

سنجش دانش آموز با استانداردهای ملی یا ایالتی تربیت بدنی و پیامدهای سطح و پایه تعریف شده همسو گردیده و در برنامه درسی مکتوب تربیت بدنی همراه با توافق‌نامه‌های اجرایی در نظر گرفته شده است.

سنجش دانش آموز شیوه‌های مبتنی بر سند و شواهدی را در برمی‌گیرد که موفقیت دانش آموزان را در همه زمینه‌های آموزشی، از جمله آمادگی جسمانی، اندازه‌گیری می‌کنند.

تعیین سطح به‌طور مستقیم به اهداف یادگیری دانش آموز مربوط می‌شود که در برنامه درسی مکتوب تربیت بدنی مشخص شده‌اند.

معلم تربیت بدنی برای گزارش کردن و اطلاع دادن پیشرفت دانش آموز به دانش آموزان و والدین آن‌ها توافق‌نامه‌ها یا تشریفات اداری و اجرایی منطقه آموزش و پرورش و مدرسه را دنبال می‌کند.

### شکل ۲. خط‌مشی و محیط

هر دانش آموز از کودکان تا پایه دوازدهم ملزم به انجام تربیت بدنی یومیه، با دوره‌های آموزشی در مجموع ۱۵۰ دقیقه در هفته در دوره ابتدایی و ۲۲۵ دقیقه در هفته در دوره‌های اول و دوم متوسطه است.

مناطق آموزش و پرورش و مدارس ملزم به اختصاص تربیت بدنی به تمام دانش آموزان هستند.

مناطق آموزش و پرورش و مدارس نباید اجازه چشم‌پوشی از زمان کلاس یا واحد درسی الزامی تربیت بدنی را بدهند.

مناطق آموزش و پرورش و مدارس نباید اجازه معافیت دانش آموزان را از زمان کلاس یا واحد درسی الزامی تربیت بدنی بدهند.

مناطق آموزش و پرورش و مدارس باید مانع جایگزین شدن فعالیت‌های دیگر (برای مثال، دستجات آموزش افسر ذخیره دانش‌آموزی، ورزش بین‌آموزشگاهی) با زمان کلاس یا واحد درسی الزامی تربیت بدنی شوند.

اندازه کلاس تربیت بدنی باید با اندازه آن در سایر کلاس‌های درسی سازگار، و با خط‌مشی منطقه آموزش و پرورش و مدرسه در زمینه نسبت معلم به دانش آموز همسو باشد.

فعالیت بدنی نباید به‌عنوان تنبیه و مجازات اعمال یا نفی شود.

تربیت بدنی باید توسط یک معلم دارای مجوز یا گواهی از دولت تدریس شود؛ یعنی شخصی که برای تدریس تربیت بدنی تأیید شده است.

### شکل ۳. برنامه درسی

مناطق آموزش و پرورش و مدارس باید یک برنامه درسی تربیت بدنی مکتوب جامع دارای توالی برای کودکان تا پایه دوازدهم داشته باشند.

برنامه درسی تربیت بدنی مبتنی است بر استانداردهای ملی و ایالتی و پیامدهای سطح و پایه تربیت بدنی.

برنامه درسی تربیت بدنی در طرح و برنامه زمان‌بندی خود برای بررسی یا به‌روزرسانی دوره‌های همانند سایر برنامه‌های درسی منطقه آموزش و پرورش و مدرسه عمل می‌کند.

### شکل ۴. آموزش مناسب

معلم تربیت بدنی از شیوه‌های آموزشی و تکالیف عملی حساب شده‌ای که حامی و پشتیبان

#### پی‌نوشت‌ها

1. Society of Health and Physical Educators (SHAPE), America
2. Policy and environment
3. Curriculum
4. Appropriate instruction
5. Student assessment
6. Waivers
7. exemptions
8. Substitutions
9. credit
10. Junior Reserve Officer Training Corps (JROTC)
11. Glossary of Education Reform
12. scope
13. sequence
14. the spiraling skill development
15. Graham, Holt/Hale & Parker

#### منبع

<http://www.shapeamerica.org/explorePE.cfm.02/14/2017.10:28>