

بِسْمِ تَعَالَى

پروتکل پیشگیری از رفتار پرخطر کم تحرکی

مقدمه :

گسترش شهرنشینی و کاربرد وسایل نقلیه، و نیز تغییر مشاغل به سمت مشاغل بی تحرک و اغلب در وضعیت ساکن، موجب کاهش قابل توجه تحرک روزانه افراد شده است. پیشرفت این سیر کم تحرکی در دوران کودکی و نوجوانی نیز کاملاً مشهود است، به طوری که عواقب این فقر حرکتی، تغذیه نامناسب و کاهش زود هنگام قابلیت های جسمانی با ناراحتی ها و امراض متعددی مانند: بیماری های عروق کرونر قلبی، فشار خون، دیابت نوع دوم، افزایش چربی خون، بیماری های انسداد ریوی و التهاب مفاصل مرتبط می باشد. سازمان بهداشت جهانی شیوع فزاینده اضافه وزن و چاقی در کودکان را یک معضل جهانی اعلان نموده و در بسیاری از کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته در دهه های اخیر این عارضه بطور چشمگیر در حال افزایش است و از اینرو کودکان چاق در معرض خطر ابتلا به بیماری های مختلف و ناراحتی های متعددی در کوتاه مدت و بلندمدت قرار دارند.

ناراحتی های مرتبط با تندرستی کوتاه مدت کودکان چاق شامل انزوای اجتماعی و اختلالات روانشناختی بالقوه می باشد. کودکان خردسال و دارای اضافه وزن توسط همتایان خود به صفات نامناسبی مانند زشت و تنبل توصیف می شوند و ممکن است مورد آزار و انزوای اجتماعی قرار گیرند. چنین کودکانی همچنین نسبت به همتایان لاغر خود در معرض امراض بیشتری نیز هستند. برای مثال نشان داده شده است که کودکان دارای اضافه وزن یا چاق در معرض خطر بیشتر ابتلا به آسم بوده و از داروهای بیشتری استفاده می کنند. کودکان دارای اضافه وزن و چاق در کوتاه مدت با احتمال بیشتری به بیماری های مختلف معده- روده ای، قلبی - عروقی، غدد درون ریزوارتوپدی نیز مبتلا می شوند در حالیکه همتایان لاغر خود ممکن است در طولانی مدت این ناراحتی ها را تجربه کنند. علاوه براین، اضافه وزن و چاقی تأثیرات نامطلوبی روی دیگر مشخصه های روانشناختی کودکان نیز می تواند داشته باشد. مطالعات انجام شده نشان می دهد که رابطه زیادی بین چاقی کودکان و سطح خودباوری و اعتماد به نفس پایین کودکان وجود دارد.

از طرف دیگر قرار گیری دانش آموزان در سنین رشد جسمی و ذهنی و از سوی دیگر ارتباط مستقیم اغلب بیماری های مزمن بزرگسالان با بی تحرکی و چاقی کودکی، ایجاب می کند تا فعالیت بدنی و ورزش در زمره اولویت های برنامه های مرتبط با دانش آموزان در مدارس قرار گیرد. ارتقاء آگاهی و نگرش دانش آموزان در زمینه فعالیت های بدنی می تواند موجب بهبود عملکرد آنان در زمینه انجام فعالیت بدنی و ورزش متناسب با سن و شرایط زمینه ای آنان شود.

درخصوص روش های پیشگیری و مقابله با معضل چاقی در افراد و بویژه در کودکان تحقیقات متعدد نشان می دهد که همکاری مجموعه نهادها مختلف اعم از خانواده، مسئولین مراکز بهداشتی، آموزش و پرورش، شهرداری ها، رسانه هایی مانند تلویزیون و تولیدکنندگان مواد غذایی بسیار ضروری است و راهکار واحدی در این خصوص وجود ندارد و صرفاً با بکارگیری استراتژی های مختلف امکان پیشگیری و کاهش شیوع چاقی و بدنبال آن تأمین سلامتی افراد جامعه میسر خواهد بود.

هدف کلی:

ارتقاء سلامت دانش آموزان از طریق افزایش آگاهی، نگرش و بهبود عملکرد دانش آموزان در خصوص تحرک و فعالیت بدنی

اهداف کاربردی:

- ❖ افزایش مشارکت کارشناسان تربیت بدنی در کاهش کم تحرکی در دانش آموزان .
- ❖ ارتقاء ارتباط والدین با مدرسه به منظور اصلاح رفتارهای کم تحرکی در دانش آموزان
- ❖ افزایش مشارکت دانش آموزان در برنامه های مداخلاتی ورزشی به منظور پیشگیری از کم تحرکی.
- ❖ ارتقاء سطح آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان ، والدین و پرسنل درگیر در آموزشگاهها در خصوص پیشگیری از کم تحرکی.
- ❖ اصلاح رفتارهای فعالیت بدنی دانش آموزان در راستای ارتقاء سلامت آنان.
- ❖ اصلاح رفتارهای فعالیت بدنی دانش آموزان از طریق برنامه ورزش در خانه .
- ❖ ارتقاء استقامت قلبی – عروقی دانش آموزان بعد از مداخلات.
- ❖ اصلاح ترکیب بدنی دانش آموزان بعد از مداخلات.
- ❖ افزایش مشارکت پرسنل درگیر در آموزشگاهها به ویژه معلمان در ورزش در کلاس .
- ❖ ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان از طریق ورزش در کلاس .
- ❖ بهبود فرآیند اجرایی ورزش صبحگاهی در مدارس.
- ❖ ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان از طریق اجرای برنامه پیاده روی با مشارکت والدین .
- ❖ ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان از طریق اجرای برنامه آموزش از طریق ورزش
- ❖ ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان از طریق اجرای برنامه دوچرخه سواری در مسیر مدرسه

استراتژی ها:

- ❖ تشکیل کمیته علمی - اجرایی پیشگیری از کم تحرکی در دانش آموزان.
- ❖ طراحی و ابلاغ برنامه های مداخله ای موثر جهت پیشگیری و کاهش کم تحرکی در دانش آموزان
- ❖ اجرای مداخلات محیطی و آموزشی در مدارس.
- ❖ برگزاری جشنواره تقدیر از برترین ها
- ❖ پایش و ارزشیابی

محورهای مداخلاتی :

۱. بهبود استقامت قلبی - عروقی و ترکیب بدنی دانش آموزان
۲. طرح ورزش در خانه
۳. ورزش در کلاس درس
۴. حرکات اصلاحی
۵. حرکات پایه
۶. پیاده روی فرزندان با والدین
۷. ورزش صبحگاهی
۸. دوچرخه سواری در مسیر مدرسه
۹. طرح تربیت مدرس انجمن اولیاء و مربیان مدارس بارویکرد پیشگیری از کم تحرکی در دانش آموزان طرح آموزش از طریق ورزش

فصل یکم

برنامه بهبود استقامت

قلبی - عروقی

و ترکیب بدنی دانش آموزان

شیوه نامه :

طرح بهبود استقامت قلبی - عروقی و ترکیب بدنی ویژه دانش آموزان با هدف اصلاح شیوه زندگی ،افزایش فعالیت بدنی ، کاهش اضافه وزن و چاقی ،بهبود استقامت قلبی - عروقی و ترکیب بدنی برنامه ریزی گردید.
این برنامه شامل سه فاز:

الف : فاز مطالعاتی

ب : فاز مداخله ای

پ : فاز ارزشیابی

الف : فاز مطالعاتی :

۱. برگزاری کارگاه آموزشی ارزیابی آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی برای کارشناسان تربیت بدنی (جهت انجام ارزیابی)
۲. برگزاری کارگاه آموزشی نرم افزار سنجش آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی در دانش آموزان و ورود اطلاعات.
۳. توزیع ابزار اندازه گیری (کالیبر و CD تست شاتردان ، متر و ترازو، کتاب پیشگیری از کم تحرکی ویژه مربیان) (متن شماره cd پیوست)
۴. انجام ارزیابی اولیه دانش آموزان بر اساس فرم سنجش آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی در دانش آموزان توسط معلمین تربیت بدنی (پیوست)
۵. ورود اطلاعات طرح ارزیابی آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی در نرم افزار مربوطه (دستورالعمل cd پیوست)
۶. تجزیه و تحلیل اطلاعات ارزیابی اولیه .
۷. استخراج نتایج و طبقه بندی دانش آموزان برحسب درجه اضافه وزن و استقامت قلبی - عروقی

ب : فاز مداخله ای :

- کارگاه توجیهی مدیران و مسئولین تربیت بدنی نواحی
- برگزاری کارگاه مداخله ای بهبود استقامت قلبی - عروقی و ترکیب بدنی دانش آموزان جهت مربیان میانی و کارشناسان تربیت بدنی و کارشناسان بخش بهداشت جهت اجرای مرحله مداخله
- انتخاب و راه اندازی پایگاههای بهبود استقامت قلبی - عروقی و ترکیب بدنی جهت دانش آموزان دارای اضافه وزن با همکاری شهرداری - اداره ورزش و جوانان - آموزش و پرورش - مرکز بهداشت استان - دانشکده تربیت بدنی .(شرایط انتخاب پایگاهها پیوست شماره)
- کارگاه آموزشی والدین دانش آموزان در طرح بهبود آمادگی قلبی - تنفسی و ترکیب بدنی دانش آموزان و کسب رضایتمانه از والدین دانش آموزان جهت شرکت در طرح بهبود استقامت قلبی - عروقی و ترکیب بدنی دانش آموزان (رضایتمانه پیوست شماره ...)
- ثبت نام دانش آموزان و انجام مداخلات در پایگاهها در ۱۲ جلسه
- تهیه، چاپ و توزیع بسته آموزشی شامل :کتاب راهکارهای کاربردی برای بهبود استقامت قلبی - عروقی و ترکیب بدنی دانش آموزان ویژه والدین ، بروشور ورزش در منزل ویژه والدین ، چک لیست نظارت والدین از ورزش در خانه جهت روزهایی که دانش آموز در پایگاه مداخله شرکت نمی کند (سایر روزهای هفته) ، فرم ثبت فعالیت مربیان در پایگاههای بهبود استقامت قلبی - عروقی و ترکیب بدنی دانش آموزان ، ابزار تشویقی دانش آموزان کارتهای امتیازی (متن شماره cd پیوست)

پ: فازارزشیابی:

۱. ارزیابی مجدد (ثانویه) جهت تعیین میزان اثربخشی مداخله صورت گرفته.
۲. پایش فرآیند اجرایی توسط ناظران خارجی براساس چک لیست.
۳. ارائه بازخورد به کمیته علمی – اجرایی پیشگیری از کم تحرکی دردانش آموزان.

فصل دوم

طرح ورزش در منزل

مقدمه :

نظریه اینکه در مواقعی از سال امکان فعالیت بدنی منظم در مدارس و یا پایگاههای ورزشی وجود ندارد، (همانند ماه مبارک رمضان و یا تعطیلات رسمی) ، امکان ورزش سیستماتیک و کلاسی وجود ندارد. لذا می توان از طرح ورزش در منزل جهت پیشگیری از کم تحرکی در زمان روزه داری یا تعطیلات بهره برد. از مزایای دیگر این طرح ، مشارکت بیشتر والدین در فعالیت بدنی و قرار گرفتن فعالیت بدنی در سبک زندگی (۱) خانواده می باشد. در این طرح تلاش شده که حتی المقدور فعالیت های دسته جمعی و خانوادگی تشویق شود و از طریق سیاهه (checklist) ، میزان انجام فعالیت های روزانه مورد پایش قرار گرفته و در انتهای برنامه مورد تشویق قرار می گیرد.

شیوه نامه :

با توجه به اینکه قرن ۲۱ به عنوان قرن کم تحرکی شناخته شده است و این مشکل منجر به ایجاد عوارض اجتماعی - فرهنگی شده و سلامتی افراد را به خطر می اندازد و همچنین نیازهای آمادگی جسمانی و تربیت بدنی با یک جلسه در آموزشگاه کاملاً برآورده نمی شود، نیاز است افراد تعداد جلسات بیشتری، خارج از آموزشگاه فعالیت داشته باشند. بر این اساس مشارکت اولیاء با دانش آموزان در فعالیت های ورزشی انگیزش بیشتری ایجاد کرده و منجر به پایداری موثرتری نسبت به ورزش و نهایتاً سلامتی و نشاط می گردد. لذا شایسته است اولیاء و مربیان با همکاری و همفکری نسبت به مبارزه با کم تحرکی و جلوگیری از عوارض سوء آن و ایجاد فرهنگ ورزش سلامت محور اقدام نمایند. طرح ورزش در منزل به عنوان یک پیشنهاد اجرایی جهت تحقق اهداف متعالی تربیت بدنی ارائه می گردد و اجرای آن برای دانش آموزان تمام دوره های تحصیلی قابل اجرا می باشد.

لازم است اولیاء در اجرا و نظارت فعالیت های پیشنهادی این طرح در منزل با جدیت برخورد نموده و ضمن تشویق فرزندان به این امر، ارزشیابی عینی و واقعی از آنان در برگه گزارش ثبت نمایند. دبیران تربیت بدنی و مسوولین ذیربط نیز با همکاری و مشارکت انجمن اولیاء و مربیان پیگیری لازم را انجام دهند.

بدین منظور شرح وظایف و نحوه ی همکاری گروه های ذیربط به اختصار بیان می گردد:

الف : حسن اجرای طرح بر عهده کارشناسان مناطق و نواحی می باشد لذا در خصوص موارد زیر اقدام نمایند:

- ۱- برگزاری جلسه مدیران مدارس و توجیه مدیران و معاونان برای اجرا و ترویج طرح مذکور با همکاری کارشناس
 - ۲- توضیح و تبیین اهداف طرح برای دبیران درس تربیت بدنی و الزام اجرای آن توسط دبیران و معلمین تربیت بدنی در دوره های مختلف تحصیلی
 - ۳- نظارت بر حسن اجرای طرح در آموزشگاه ها با همکاری گروه آموزشی منطقه/ناحیه و اخذ نظرات همکاران و دریافت بازخورد از کیفیت اجرا و میزان اثربخشی اجرای طرح در آموزشگاه ها
 - ۴- ارسال گزارش اجرای طرح (به همراه بازخورد بند ۳) در سطح ناحیه/منطقه به اداره تربیت بدنی مدارس استان
- ب : مدیران آموزشگاه ها موظف به پیگیری اجرای طرح در جلسات اولیاء و مربیان و اطلاع رسانی کامل به اولیاء و همکاری با دبیر تربیت بدنی می باشند. لذا بایستی در خصوص موارد ذیل اقدام نمایند:
- ۱- فرم اجرایی (گزارشات) مربوط به طرح را آماده نموده و در اختیار دانش آموزان قرار دهند.
 - ۲- برگزاری جلسات اولیاء و مربیان جهت توجیه و توضیح طرح مذکور با همکاری دبیران تربیت بدنی
 - ۳- پیگیری لازم در خصوص دریافت گزارشات عینی از اولیاء و اجرای طرح تشویق دانش آموزان فعال در طرح و ورزش در خانه

ج: دبیر درس تربیت بدنی در راستای اهداف متعالی درس تربیت بدنی و اجرای طرح مذکور لازم است موارد زیر را پیگیری نمایند:

- ۱- توضیح و توجیه طرح برای دانش آموزان در ساعت درس تربیت بدنی
- ۲- همکاری با مدیر در راستای اطلاع رسانی و توضیح طرح برای اولیاء دانش آموزان در جلسه اولیاء و مربیان
- ۳- اختصاص نیمی از نمره ی مستمر نوبت دوم به فرم تایید شده توسط اولیاء دانش آموز به شرط اجرا و مشخص بودن پیشرفت و توجیه دانش آموزان و اولیاء در رابطه با تخصیص نیمی از نمره مستمر نوبت دوم به اجرای طرح ورزش در خانه
- ۴- نگهداری فرم های تکمیل شده دانش آموزان در آموزشگاه (پیوست.....)
- ۵- ارائه بازخورد به مدیریت آموزشگاه و کارشناسان تربیت بدنی در ارتباط با چگونگی اجرا و میزان پیشرفت دانش آموزان در ارزشیابی تست های مرتبط با سلامت

شماره: ۱۷۰۰/۳۱۰/۲۰۶۸۹۰

تاریخ: ۱۳۹۲/۱۰/۱۷



باسمه تعالی
اصفهان پایتخت فرهنگ و تمدن ایران
اسلامی
پیامبر خدا(ص) فرمودند: پوشش نیمه از
دانش است



مستند سازی شد. به واحدهای آموزشی: ارسال گردد
سطوح اجرایی: مدیر/رییس/معاون پرورشی/کارشناسی تربیت بدنی

مدیریت / اداره آموزش و پرورش
اسرار

موضوع: طرح ورزش در خانه

سلام علیکم

پس از حمد خدا و درود و صلوات بر محمد و آل محمد(ص) و با احترام، در راستای اجرای طرح های ورزش همگانی و نهادینه کردن ورزش در خانواده و نیز توسعه قابلیت های جسمانی، روانی و اجتماعی جامعه دانش آموزی به پیوست دستورالعمل اجرایی طرح ورزش در خانه ارسال می گردد. مقتضی است ترتیبی اتخاذ گردد دانش آموزان تمام دوره های تحصیلی آن ناحیه/منطقه با هماهنگی دبیر محترم تربیت بدنی تحت پوشش این طرح قرار گیرند.

سید مجید عباسیان
مدیر کل آموزش و پرورش استان اصفهان
از طرف حسین داودی

سید مجید عباسیان
مدیر کل آموزش و پرورش استان اصفهان
از طرف حسین داودی

رونوشت: حسین عباسیان-کارشناس تربیت بدنی پسران، عزت اله احمدی-کارشناس تربیت بدنی پسران، نسیم ابروانی نژاد-کارشناس مللول تربیت بدنی دختران، طلوعه باقرصاد-کارشناس تربیت بدنی دختران، نفیسه عابدی-کارشناس تربیت بدنی دختران، غلامحسین عظیمی-مسئول ورزشگاه آزادی(کارشناس فضاها و تجهیزات)، علی رضا نصر اصفهانی-کارشناس تربیت بدنی پسران

http://isf.medu.ir	DBR1700@Isfedu.Org	اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان
کد پستی: ۸۱۴۵۸۱۳۳۱	تلفن: ۰۵۰-۲۲۱۸۸۱۲ و ۲۲۱۶۰۰۵	خیابان باغ گلستانه بلوار هشت بهشت
نمابر: ۲۲۱۸۷۶۱		

جدول ثبت فعالیتها و تمرینات آمادگی جسمانی در منزل ماه

											روز و تاریخ	نوع تمرین	ردیف
												پله پیمایی	۱
												حرکات کششی برای کمربند شانه	۲
												حرکات کششی برای پشت ران و کمر	۳
												حرکات کششی برای نزدیک کننده های پا و کشاله ی ران	۴
												شنای سوندی	۵
												درازو نشست	۶
												تقویت گردن	۷
												محل امضای ولی	

ردیف	نوع تمرین	شیوه ی اجرای تمرینات
۱	پله پیمایی	<ul style="list-style-type: none"> ✓ زمان تست ۳ دقیقه و ارتفاع پله ۲۰ سانتی متری باشد. ✓ ابتدایکی ازپاها را روی پله و بعدپای دیگرراکنارآن قرارمی دهیم سپس پای اول را پائین گذاشته ومجدداً پای دوم را پایین می آوریم هربارکه پای اول بالا رفت (هردوپا بالای پله قرارگرفت) یک شماره شمرده می شود. ✓ تعداد شمارش شده درمدت ۳ دقیقه درجدول ثبت گردد.
۲	حرکات کششی برای کمر بندشانه	<ul style="list-style-type: none"> • شیوه ی اجرا : تمرین ۱: • این حرکت در ۳ تکرار انجام می گردد. • وسیله ی مورد نیاز یک پارچه یا یک طناب یا کش به طول دست های باز شده از طرفین می باشد. • شیوه ی اجرا : دوسروسیله ی تهیه کرده را ازدوطرف ، جلوی بدن گرفته به طوری که آرنج ها صاف باشند، سپس همزمان دو دست را از روی سر رد کرده وبه پشت سرو بدن می بریم ، بدون این که پارچه یا طناب یا کش رها شود، مجدداً به جای اول در جلو بدن برمی گردانیم . هر رفت و برگشت کامل یک تکرار محسوب می شود. • در صورت پیشرفت انعطاف پذیری فاصله ی دست ها از یکدیگر کم شود. • فعالیت انجام شده در جدول علامت زده شود. تمرین ۲: • روی زمین به صورتی که پاهادر جلوی بدن کنار هم کشیده شده باشند، نشسته دستهارا در پشت بدن روی زمین کنار هم قرار می دهیم، سپس کف دستها را به سمت عقب سر داده تاجایی که درد در عضلات شانه ای و سینه ای احساس گردد (آستانه ی درد) ۱۰ الی ۱۵ ثانیه در این ناحیه مکث می نمایم. • فاصله نوک انگشت وسط با محل نشیمنگاه (که از قبل روی زمین مشخص شده) اندازه گیری کرده وبه عنوان رکورد به سانتی متر در جدول ثبت گردد.
۳	حرکات کششی برای پشت ران و کمر	<ul style="list-style-type: none"> ❖ این حرکت در ۳ دوره و هر دوره با ۱۰ ثانیه مکث انجام می گردد. ❖ شیوه ی اجرا : روی زمین نشسته به طوری که یک پاراداخل بدن جمع شده و پای دیگر صاف و کشیده باشد باخم کردن بالاتنه انگشتان دست ها وانگشت های پای کشیده نزدیک شده تاجایی که زانوی پای کشیده خم نگردد جلو رفته تا ۱۰ ثانیه مکث گردد. سپس روی پای دیگر همین مراحل انجام گردد. انجام این مراحل روی هر دو پا یک دوره محسوب می شود. ❖ فعالیت انجام شده در جدول علامت زده شود.
۴	حرکات کششی برای نزدیک کننده های پا و کشاله ران	<ul style="list-style-type: none"> ▪ این حرکت در سه دوره و در هر دوره با ۱۰ ثانیه مکث انجام می گردد. شیوه ی اجرا : ▪ تمرین ۱: پاها را از طرفین تاجایی که می تواند باز نماید (تا آستانه درد یعنی تا جایی که کشش و فشار محدودی به عضلات پا وارد شود) و سپس ۱۰ ثانیه مکث نماید. ▪ تمرین ۲: یک پا جلوی یک پا عقب پاها را تاجایی که می تواند از هم نموده و باز نماید (تا آستانه درد یعنی تا جایی که کشش و فشار محدودی به عضلات پا وارد شود) و سپس ۱۰ ثانیه مکث نماید. ▪ پاها به طور متناوب عوض شوند (یک بار پای راست یک بار پای چپ یک دوره محسوب می شود) ▪ فعالیت انجام شده در جدول علامت زده شود.
۵	شنای سوئدی	<ul style="list-style-type: none"> ○ این حرکت در ۲ نوبت با فاصله ۳ الی ۵ دقیقه انجام گردد. ○ شیوه ی اجرا : به شکم روی زمین بخوابید و دستها را اندکی بازتر از عرض شانه قرار دهید. پاهارو روی نوک پنجه قرار داده و بدن را بواسطه باز کردن دستها از زمین بلند کنید. فراموش نشود که بدن باید صاف و در یک خط مستقیم قرار داشته باشد. ○ بدن را صاف نگه داشته و بدن خارج شدن از خط صاف ، با خم کردن دستها بدن را پایین بیاورید سپس بدن را به بالا

	<p>هدایت کیندتا زمانیکه دستها صاف شوند.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ توجه : هم بالا تنه وهم پایین تنه باید در طول حرکت صاف و در خط مستقیم قرار بگیرند. ○ هر خم شدن و صاف شدن آرنج یک شنا محسوب می شود. ○ تعداد انجام شده در برگه ثبت گردد. ○ افراد مبتدی زانوهارا روی زمین گذاشته در صورت پیشرفت حرکت کامل روی پنجه پاها انجام شود در صورت توانایی شنا به شکل کامل اجرا گردد. 	
۶	<p>درازونشست</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ این حرکت در ۳ تمرین با فاصله ۳ الی ۵ دقیقه انجام گردد. ◆ هر تمرین در ۳۰ ثانیه انجام گیرد و تعداد حرکت هر تمرین ثبت گردد. ◆ شیوه ی اجرا : به پشت خوابیده ، کف پاها روی زمین (زاویه زانو ۹۰ درجه) و پنجه پاها به دیوار قرار گیرد . <p>تمرین الف : کف دستها روی ران ها قرار گرفته در هر بار حرکت کف دست ها بدون جدا شدن از روی ران تا زانو سرداده شود.</p> <p>تمرین ب : دستها به صورت صاف و کشیده در دو طرف بدن قرار گرفته در هر بار حرکت بدون پرش و جدا شدن از زمین دستها به سمت پاها سرداده شوند تا جایی که نوک انگشت ها به پاشنه ی پاها برخورد نماید .</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ تمرین ج : دستها روی سینه قرار گرفته وبدون جدا شدن دست ها حرکت درازونشست انجام گیرد. <p>تذکر:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ در تمام مراحل درازونشست کمرو لگن از زمین جدا نشود و یا ضربه به سمت عقب یا زمین زده نشود. ◆ چنانچه یک فرد برای کمک به نگهداری پاها ، کنترل زمان تمرین ، شمارش تعداد مشارکت نماید نتیجه بهتری از تمرینات حاصل می شود. ◆ جمع ۳ تمرین در برگه ثبت شود. 	
۷	<p>تقویت گردن</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ شیوه ی اجرا : فرد به صورت نشسته یا ایستاده . ★ تمرین الف : حرکات کششی مربوط به گردن که شامل نگه داشتن گردن در تمام جهات در ۸ الی ۱۰ ثانیه انجام گیرد. ★ تمرین ب : حرکات کششی (شدت بیشتر) با کمک دست و کشش سر به سمت مخالف در ۸ الی ۱۰ ثانیه انجام گیرد. ★ تمرین ج : کف دست را از پهلو به سروروی گوش قرار داده سر و دست هر دو فشار متقابل وارد می نماید. نگهداری این فشار در مدت ۸ الی ۱۰ ثانیه انجام گرفته سپس حرکت در جهت مخالف انجام گیرد. ★ تمرین د: دستها به هم قلاب شده روی پیشانی قرار داده سر و دست ها هر دو فشار متقابل وارد می نماید. نگهداری این فشار در مدت ۸ الی ۱۰ ثانیه انجام گرفته سپس حرکت در جهت مخالف (پشت سر) انجام گیرد. ★ تذکر: در تمرین ج و د وضعیت چانه باید نزدیک به سینه باشد و از بیدن فاصله نگیرد. ★ این حرکت ها ۳ بار تکرار شده و فعالیت انجام شده در جدول علامت زده شود. 	

تذکرات :

- ۱- تمرینات منظم به صورت ماهانه و ۳ جلسه در هفته برنامه ریزی شود و به تائید و امضای اولیا برسد.
- ۲- هر زمان احساس درد و ناراحتی داشتید تمرین را قطع نموده و در این مورد با دبیر تربیت بدنی و یا پزشک مشورت نمایید.
- ۳- هر زمان احساس نمودید که تمرینات برای شما آسان شده است تعداد تمرینات و یا زمان اجرای تمرین را افزایش دهید و در این رابطه با دبیر تربیت بدنی مشورت نمایید.
- ۴- تمرینات ترجیحاً قبل از وعده غذایی یا ۲ ساعت پس از آن انجام گیرد.
- ۵- ترتیب اجرای برنامه ها با توجه به ردیف ذکر شده در لیست اجرا گردد.
- ۶- حتی المقدور افراد دیگر خانواده را در اجرای فعالیت های ورزشی مشارکت دهید.

فصل سوم

طرح ورزش در کلاس

مقدمه :

باتوجه به اینکه دانش آموزان و معلمان بیشتر وقت خود را در کلاس درس سپری مینمایند و در این مدت از حداقل فعالیت بدنی برخوردارند که پیامد آن ایجاد ناهنجاریهای ساختار قامتی و کاهش بازدهی (یادگیری و تمرکز) در اواخر ساعات کلاس درس بوده، از طرفی به استناد تحقیقات و مطالعات مختلف، انجام چند حرکت ورزشی در رفع خستگی و ایجاد نشاط، اکسیژن رسانی به مغز و یادگیری بهتر و در نهایت پیشگیری از ناهنجاریهای ساختار قامتی تاثیر بسزایی دارد لذا در این خصوص اداره تربیت بدنی و فعالیتهای ورزشی نحوه اجرای برنامه روزانه ورزش در کلاس را به صورت ذیل معرفی می نماید :

- ۱- اجرای روزانه ورزش در ساعات درس با حضور دانش آموزان و بامجری گری معلم یا یکی از دانش آموزان.
- ۲- طول مدت اجرای حرکات در هر ساعت کلاس حداکثر ۳ دقیقه و زمان اجرای آن بانظر معلم کلاس تعیین می گردد.
- ۳- حرکات به گونه ای انتخاب شده اند که ضمن قابلیت اجرا در کلاس ، نیاز به هیچگونه امکانات و وسایل ورزشی ندارد.
- ۴- حرکات از پوستر مربوطه (۱ مجموعه ۶ حرکتی) انتخاب و در کلیه ساعات درسی انجام شود.
- ۵- با توجه به اینکه این طرح در کلیه مدارس و کلاس ها لازم الاجراست ، نصب پوستر در همه کلاسها الزامی است و مسوولیت نصب و نگهداری پوسترها به عهده مدیر آموزشگاه می باشد.
- ۶- بر توجیه کلیه معلمان دروس دیگر توسط معلم تربیت بدنی در جلسات شورای دبیران هر مدرسه تاکید گردد.
- ۷- بازدید و نظارت مستقیم توسط کارشناس محترم تربیت بدنی ادارات نواحی و مناطق انجام گیرد.
- ۸- در نظر گرفتن امتیاز در ارزشیابی تربیت بدنی برای مدارس و مربیانی که طرح را به خوبی اجرا می نمایند .



باسمه تعالی
اصفهان پایتخت فرهنگ و تمدن ایران اسلامی
امام باقر (ع) فرمودند: هیچ کس از گناهان سالم
نمی ماند، مگر اینکه زبانش را نکه دارد

شماره: ۱۷۰۰/۳۱۰/۱۹۷۱۷۵

تاریخ: ۱۳۹۲/۰۷/۲۱



مستند سازی شد. به واحدهای آموزشی: ارسال گردد

سطوح اجرایی: معاونت پرورشی و تربیت بدنی / کارشناسی تربیت بدنی

مدیریت / اداره آموزش و پرورش.....

موضوع: شیوه نامه طرح ورزش در کلاس

سلام علیکم

پس از حمد خدا و درود و صلوات بر محمد و آل محمد (ص)، پیرو نامه ۱۷۰۰/۳۱۰/۱۹۴۶۸۲، با توجه به اینکه دانش آموزان و معلمان بیشتر وقت خود را در کلاس درس سپری می نمایند و در این مدت از حداقل فعالیت بدنی برخوردارند و پیاپی آن ایجاد ناهنجاری های ساختار قامتی و کاهش فرآیند یاد دهی - یادگیری و تمرکز در اواخر ساعات کلاس درس بوده، از طرفی به استناد تحقیقات و مطالعات مختلف و نیز اجرای آزمایشی طرح در سال گذشته، انجام چند حرکت ورزشی در رفع خستگی و ایجاد نشاط، اکسیژن رسانی به مغز و یادگیری بهتر و در نهایت پیشگیری از ناهنجاری های ساختار قامتی تاثیر بسزایی دارد. لذا شیوه نامه و نحوه اجرای برنامه روزانه ورزش در کلاس و توصیه های اجرایی آن به شرح ذیل جهت اقدام لازم ارسال می گردد.

- ۱- اجرای روزانه ورزش در ساعات درس با حضور دانش آموزان و با مجری گری معلم یا یکی از دانش آموزان.
- ۲- طول مدت اجرای حرکات در هر ساعت کلاس حداکثر ۳ دقیقه و زمان اجرای آن با نظر معلم کلاس تعیین می گردد.
- ۳- حرکات به گونه ای انتخاب شده اند که ضمن قابلیت اجرا در کلاس، نیاز به هیچگونه امکانات و وسایل ورزشی ندارد.
- ۴- حرکات از پوستر مربوطه (۱ مجموعه ۶ حرکتی) انتخاب و در کلیه ساعات درسی انجام شود.
- ۵- با توجه به اینکه این طرح در کلیه مدارس و کلاس ها لازم الاجراست، نصب پوستر در همه کلاس ها الزامی است و مسوولیت نصب و نگهداری پوستر ها به عهده مدیر آموزشگاه می باشد.

۶-

توجه معلمان دیگر دروس توسط معلم تربیت بدنی در جلسات شورای معلمان هر مدرسه تاکید گردد.

۷- بازدید و نظارت مستقیم توسط کارشناسان محترم تربیت بدنی ادارات نواحی و مناطق انجام گیرد.

۸- در نظر گرفتن امتیاز در ارزشیابی تربیت بدنی برای مدارس و مربیانی که طرح را به خوبی اجرا می نمایند.

سیدمجید صالحیان

مدیرکل آموزش و پرورش استان اصفهان

از طرف حسین داوری

بسیج سلامت و ایمنی دانش آموزان
پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان

تمرینات کششی در کلاس

زنگ سوم

زنگ اول



صبح ایستادن، خم شدن روی پاها با دست راست، خم شدن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، خم شدن رو به جلو، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ



صبح ایستادن، کشش دست راست، کشش دست چپ، کشش هر دو دست، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، کشش هر دو دست، کشش هر دو دست

شنبه



صبح ایستادن، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ



صبح ایستادن، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ

یکشنبه



صبح ایستادن، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ



صبح ایستادن، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ

دوشنبه



صبح ایستادن، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ



صبح ایستادن، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ

سه شنبه



صبح ایستادن، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ



صبح ایستادن، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ، ایستادن روی پاها با دست راست، ایستادن روی پاها با دست چپ

چهارشنبه

توضیحات:

- از دانش آموزان می خواهیم کمی از هم فاصله بگیرند و سکوت را رعایت کنند.
- قبل از انجام هر حرکت طرز نشستن و ایستادن صحیح می بایست مورد توجه قرار گیرد.
- در انتهای دامنه حرکتی به مدت ۱۰ ثانیه کشش حفظ شود.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای تمامی معلمان و دانش آموزان



فصل چہارم

حرکات اصلاحی

مقدمه :

شیوه زندگی ماشینی باعث شده تا علاوه بر کم تحرکی ، قرار گرفتن در یک شرایط قامتی ثابت بصورت طولانی ، مشکلات و ناهنجاریهای اسکلتی - عضلانی زیادی را پدید آورد. بعنوان مثال نشستن پشت رایانه و میز کار بصورت طولانی ، نشستن روی صندلی ماشین ، قرار گرفتن روز صندلی و مبیل منزل هنگام تماشای تلویزیون و عدم آگاهی از طرز نشستن و راه رفتن همگی باعث بوجود آمدن ناهنجاریهای اسکلتی - عضلانی و تجویز حرکات اصلاحی برای جبران ضعف های عضلانی ضروری بنظرمی رسد.

شیوه نامه :

شرح وظایف انجمن حرکات اصلاحی در سطح مناطق و نواحی استان اصفهان

۱. آموزش و پیشگیری از ناهنجاری های اسکلتی و حرکتی از طریق روش های ذیل:
 - الف: تهیه پوستر و مقاله علمی و توزیع آن در سطح منطقه و ناحیه.
 - ب: سخنرانی در مجامع مختلف مانند مدارس ، انجمن اولیا و مربیان ، مدیران.
 - ج: اجرای کارگاه های آموزشی برای معلمان مدارس ابتدایی و متوسطه.
 - د: اجرای همایش های مختلف پیرامون آموزش وضعیت های صحیح و شناخت ناهنجاری ها.
 - ه: فعال کردن محور ارتباطی باسایت آموزش و پرورش منطقه/ناحیه در جهت آموزش و پیشگیری از ناهنجاریهای اسکلتی و حرکتی.
۲. شناسایی دانش آموزانی که مشکلات و ناهنجاری های اسکلتی و حرکتی دارند.
۳. در صورت امکان مشاوره در جهت اصلاح ناهنجاری و ارسال گزارش به کانون مرکزی حرکات اصلاحی.
۴. در صورتی که امکان مشاوره و تمرین حرکات اصلاحی (مورد ۳) وجود ندارد معرفی به کانون مرکزی حرکات اصلاحی استان.
- ۵: انجام تمرینات هفتگی ، پیگیری تمرینات و رسم منحنی پیشرفت برای افراد.
۶. تهیه و ارسال گزارش سالانه انجمن (کانون) با تایید کارشناسی تربیت بدنی به انجمن حرکات اصلاحی استان.
۷. تهیه پرونده مربوط به ناهنجاریهای اسکلتی افراد مراجعه کننده و حرکات تجویز شده برای آنها.
۸. پیگیری تجهیز کانون حرکات اصلاحی منطقه یا ناحیه.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت

بسمه تعالی

شماره: ۲۲۸۶۵۱

تاریخ: ۱۳۹۲/۱۰/۳۰



اداره کل آموزش و پرورش استان...

موضوع: ارسال شیوه‌نامه اجرایی طرح راست قامتی و حرکات اصلاحی

با سلام و احترام

پیرو بخشنامه شماره ۱۰۷۹۵۸-۹۲/۵/۲۸، موضوع ردیف ۸ فعالیت‌های اجرایی جدول شاخص‌های برش برنامه پنجم مبنی بر توسعه طرح هنجاریابی قامتی، همان‌گونه که استحضار دارند، دانش‌آموزان سرمایه‌های ملی و آینده‌سازان کشور محسوب می‌شوند و رشد و تعالی جامعه اسلامی نیازمند جوانانی برومند و تندرست می‌باشد. نتایج تحقیقات نشان‌دهنده شیوع ناهنجاری‌های قامتی در جامعه می‌باشد، این ناهنجاری‌ها که به دلایل گوناگون از جمله عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی و شرایط نامناسب محیط ایجاد می‌شود، سلامت دانش‌آموزان را تهدید می‌کند. در این میان، اطلاع از وضعیت جسمانی دانش‌آموزان، تشخیص به موقع عوارض و آموزش عادات بدنی صحیح، مانع تشدید ناهنجاری اسکلتی و بروز سایر عوارض جانبی می‌گردد.

در همین راستا طرح راست قامتی و حرکات اصلاحی حاضر، در دو بخش الف) طرح راست قامتی و ب) کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی، تدوین گردیده تا توسط معلمان تربیت بدنی و مراقبین سلامت و با نظارت و همکاری مدیران، در سطح مدارس و همچنین در سطح کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی اجرا گردد. تا اثناء... ضمن بهبود نسبی عوارض، از پیشرفت ناهنجاری‌ها و درمان‌های پرهزینه و کم‌نتیجه سال‌های بعد جلوگیری نماید.

از این رو، با توجه به راهکار ۷-۳ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش مبنی بر ارائه خدمات مشاوره‌ای-تربیتی در کلیه سطوح تحصیلی برای افزایش سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان، به پیوست شیوه‌نامه اجرایی طرح راست قامتی و حرکات اصلاحی ارسال می‌گردد. شایسته است دستور فرمایید تمهیدات لازم برای اجرای مطلوب آن در سطح تمامی مناطق/شهرستان‌ها و کلیه مدارس فراهم و گزارش کلی اقدامات انجام‌شده، تا ۹۲/۱۲/۱۵ به این معاونت منعکس گردد.

مهرزاد حمیدی
معاون تربیت بدنی و سلامت

تهران، خیابان شهید قرنی، بخش چهار راه سمیه، ساختمان زنده یاد علاقمندان

تلفن و دورنگار: ۸۸۸۳۰۹۰۸۵ و ۸۸۳۲۰۲۱۷ - شماره داخلی: ۸۱-۸۲۲۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۱۶۶۳۳۱۵

شماره: ۱۷۰۰/۳۱۰/۲۱۰۳۵۹

تاریخ: ۱۳۹۲/۱۱/۲۶



باسمه تعالی

اصفهان پایتخت فرهنگ و تمدن ایران
اسلامی
پیامبر خدا (ص) فرمودند: پرش نیمی
از دانش است



مستند سازی شد. به واحدهای آموزشی: ارسال نگردد

سطوح اجرایی: معاونت پرورشی و تربیت بدنی / کارشناسی تربیت بدنی .

مدیریت / اداره آموزش و پرورش

موضوع: ارسال گزارش فعالیت کانون های حرکات اصلاحی و ساختار قامتی

سلام علیکم

پس از حمد خداوند مهربان و درود و صلوات بر محمد و آل محمد (ص) و با احترام؛ با عنایت به فعالیت کانون های تخصصی حرکات اصلاحی ویژه ی دانش آموزان در سال تحصیلی (۹۳-۹۲) و در راستای عملیاتی شدن اهداف سند تحول بنیادین؛ بیوست بخشنامه شماره ۲۲۸۶۵۱-۹۲/۱۰/۳۰ ارسال می گردد مقتضی است نسبت به تکمیل و عودت فرمهای مربوطه تا ۹۲/۱۲/۳ اقدام نمایید.

سیدمجید عاملیان

مدیرکل آموزش و پرورش استان اصفهان

از طرف حسین داوری

http://isf.medu.ir	DBR۱۷۰۰@Isfedu.Org	اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان
کد پستی: ۸۱۴۵۸۱۳۳۱	تلفن: ۴-۲۲۱۸۸۱۲ و ۲۲۲۶۰۰۵	خیابان باغ گلدهسته بلوار هشت بهشت
نمابر: ۲۲۱۹۷۶۱		

فرم مراجعه کنندگان به مراکز حرکات اصلاحی

مشخصات عمومی

نام دانش آموز: سن: قد: وزن:
 نام آموزشگاه: کلاس: ناحیه: شماره پرونده:
 نام ارزیابی کننده: علت مراجعه: تاریخ مراجعه:

سابقه بیماری:

نام بیماری: سن ابتلا: داروی مصرفی:
 لازم به ارجاع: می باشد نمی باشد

جدول الف: جدول ب:

توضیحات	L	R	ناهنجاری	
			سرکج	۸
			افتادگی شانه	۹
			پشت کج	۱۰
			کتف بالدار	۱۱
			تیلت جانبی لگن	۱۲
			زانویپرانتری	۱۳
			زانوی ضربدری	۱۴
			زانوی خم	۱۵
			زانوی عقب رفته	۱۶
			پا چرخیده به داخل	۱۷
			پا چرخیده به خارج	۱۸
			کف پای صاف	۱۹
			کف پای گود	۲۰
			شست کج	۲۱
			انگشت چکشی	۲۲

توضیحات	ناهنجاری	شماره
	سریه جلو	۱
	شانه به جلو	۲
	پشت گرد	۳
	پشت صاف	۴
	پشت تابدار	۵
	گودی کمر	۶
	تیلت قدامی لگن	۷

جدول ج:

توضیحات	L	R	آزمون
			توماس
			ابر
			SLR
			آدامز

توضیحات
تشخیص:

اقدامات
مراجعه اول:

مراجعه دوم:

مراجعه سوم:

فصل پنجم

جشنواره بازی های حرکات پایه وبازی ها

مقدمه :

انجام فعالیتهای بدنی متناسب با سنین رشدی باعث می شود تا کودک در مراحل بحرانی رشدی بتواند به موقع مهارتهای لازم بنیادین حرکت را فرا بگیرد. فراگیری مهارتهای پایه و بنیادین در زمان لازم باعث می شود تا امکان یادگیری مهارتهای حرکتی پیچیده بعدی که بر پایه مهارتهای بنیادین قرار می گیرند، فراهم شود و در مراحل بعدی کودک امکان فراگیری و اجرای مهارتهای ورزشی در رشته های مختلف را خواهد داشت. لذا جشنواره بازیهای حرکات پایه می تواند شرایطی را برای آموزش اینگونه مهارتها مهیا کند.

شیوه نامه:

با توجه به اهمیت درس تربیت بدنی دوره ابتدایی و همچنین رشد و ارتقاء سطح آمادگی جسمانی و مهارت های دانش آموزان در سه پایه اول دوره تحصیلی ابتدایی (پایه های اول ، دوم و سوم) اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی مدارس استان در نظر دارد جشنواره بازی های حرکات پایه ویژه دانش آموزان ابتدایی را طبق شرایط پیوست برگزار نماید.

۱- زمان اجرای مرحله آموزشگاهی

۲- زمان اجرای مرحله منطقه ای

۳- زمان اجرای مرحله استانی

۴- شرکت کنندگان در این جشنواره شامل کلیه دانش آموزان سه پایه اول ابتدایی هر آموزشگاه می باشد که شامل گروه های ذیل است .

الف - تعداد ۱۲ نفر شرکت کننده : که ۹ نفر آنان با توجه به لیست رسمی دانش آموزان هر پایه در سیستم دانا از طریق قرعه کشی هیئت اجرایی آموزش مشخص و به اطلاع مدیر مدرسه رسانیده خواهد شد ، سه نفر باقی مانده به انتخاب مسئولین آموزشگاه (هر پایه یک نفر) انتخاب می گردند.

ب - تعداد ۱۰ نفر از دانش آموزان به عنوان انتظامات عمل می کنند.

ج - تعداد ۶ نفر از دانش آموزان به عنوان همیاران تیم در انتقال و جابجایی ابزار جشنواره عمل خواهند کرد.

د - سایر دانش آموزان در گروه پشتیبان کار تشویق کردن تیم را از طریق شعرخوانی (مرتبط با فعالیت) و شعارهای مناسب ، دست زدن های مرتب و ریتمیک به عهده خواهند داشت (کیفیت اجرای این بخش به تشخیص گروه داوران است).

۵- برنامه هر تیم با استقرار اعضاء تیم در حدفاصل خط شروع و پایان و با اجرای فعالیت گرم کردن شروع می شود پس از اجرای ایستگاههای ششگانه توسط اعضاء تیم و اجرای یک فعالیت ابتکاری و خلاقانه (با توجه به موضوعات مختلف کتب راهنمای معلم درس تربیت بدنی ابتدایی) برنامه به پایان خواهد رسید.

۶- زیبایی حرکت در ایستگاه : شامل نحوه صحیح ایستادن در زمان انجام هر یک از فعالیت ها می باشد.

۷- جهت بررسی جشنواره هر آموزشگاه دو نفر داور و یک نفر سرداور اعمال نظر خواهند کرد.

۸- شرکت کنندگان ملزم به عبور از شش ایستگاه می باشند. در صورت اجرا نکردن هر یک از مراحل توسط بازیکنان، بالاترین رکورد افراد تیم به اضافه ۵ ثانیه برای این بازیکن در جدول ارزشیابی ثبت می گردد.

شرح ایستگاه ها

ایستگاه اول :

هدف : راه رفتن صحیح با تعادل

پنج متر راه رفتن تعادلی روی خطی به عرض ۵ سانتی متر (دست ها از طرفین به کمر)

ایستگاه دوم :

هدف : تمرین راه رفتن به پهلو (پا بکس)

سه متر راه رفتن به پهلو با استفاده از حلقه هولی هوپ که هر شرکت کننده باید یکی از پاهای خود را درون حلقه و پای راهنمای خود را بیرون در جهت مسیر با کشیدن حلقه حرکت نماید.

ایستگاه سوم :

هدف : تمرین چابکی

در این ایستگاه چهار حلقه هولی هوپ قرار دارد که بصورت یک در میان راست و چپ - چپ و راست قرار می گیرند ، بازیکنان باید در ابتدای این ایستگاه یک توپ والیبال که در سبد شماره یک قرار دارد را برداشته با دو دست خود آن را روی سر قرار داده به سمت انگشت شست و کف دست (به شکل گوش های خرگوش) آن را نگه می دارد و با پرش خرگوشی (یک پای) از حلقه اول - دوم - سوم و چهارم عبور می کند.

ایستگاه چهارم :

هدف : دقت در پرتاب و دریافت با دودست

در عرض دو متر، شرکت کننده با توپ مینی والیبال که در سبد شماره یک قرار دارد و ایستگاه سوم را با آن طی کرده است به گیرنده (نفر مقابل خود در) که در فاصله دو متری او قرار دارد ، با دو دست از داخل سینه پاس میدهد سپس توپ را از نفر مقابل دریافت و در سبد شماره ۲ قرار می دهد.

ایستگاه پنجم :

هدف : تمرین پرتاب یک دست زمینی و دقت در هدف گیری

در عرض چهار متر ۴ مانع (بطری نوشابه یکبار مصرف که جهت نگهداری آن از آب ، خاک یا ... استفاده شده باشد) در فاصله ۵۰ سانتی متر را هدف قرار می دهند. در این ایستگاه دانش آموزان در محل استقرار خود (مربعی به ابعاد ۵۰×۵۰ سه متر عمود بر خط مسیر فعالیت) قرار می گیرند. با رسیدن به این ایستگاه ، پنج توپ مینی هندبال داخل سبد شماره ۳ را به سمت موانع مورد نظر پرتاب می کنند (یک دستی از زیر) . به ازاء هر بطری که واژگون نشده باشد ۱ امتیاز به زمان فعالیت اضافه می شود.

ایستگاه ششم :

هدف : دویدن با نشاط ، شادابی و تقلید از وسایل نقلیه (بازگشت به حالت اولیه)

در این ایستگاه دانش آموزان با تقلید از صدای هواپیما (دست ها به طرفین کاملاً باز شود) شروع به راه رفتن سریع با رعایت اصول در مسیر خط پایان به طول ۱۰ متر خواهد کرد.

شیوه امتیاز دهی و محاسبه فعالیت های تیم ها

- ۱- زمان کلی به اضافه تعداد خطاهای هر فرد (درج در جدول ۱)
- ۲- تعداد خطاها به زمان کلی فراگیر اضافه می گردد.
- ۳- امتیازات گروه های انتظامات ، همیاران تیم و پشتیبان (درج در جدول ۲)
- ۴- امتیازات گرم کردن و بخش ابتکار و خلاقیت نیز در جدول ۲ ثبت می شود.
- ۵- امتیاز بخش نظم و انضباط تیمی شامل مدیریت کلی فعالیت در تمام بخشها و مراحل (درج در جدول ۲)
- ۶- امتیاز مرتبط با اجرای اصولی و زیبایی حرکات در مراحل مختلف (درج در جدول ۲)
- ۷- جمع امتیازات ۱۲ شرکت کننده (درج در جدول ۱)
- ۸- جمع امتیازات (ثبت در جدول شماره ۲)
- ۹- کسر جمع امتیازات جدول شماره ۲ از جدول شماره ۱ جواب به عنوان امتیاز نهایی است.
- ۱۰- در صورت مساوی بودن امتیازات آموزشگاه ها تیمی برتر است که از امتیازات منفی کمتری برخوردار بوده است. (اگر با این شرایط تیم ها با هم برابر بودند تیمی برتر است که در جدول شماره ۲ امتیازات بیشتری را کسب نموده باشند)
- ۱۱- در موارد پیش بینی نشده هیئت داوران به سرپرستی کارشناس تربیت بدنی تصمیم گیری می کنند .
عدم رعایت اصول در هر ایستگاه یک امتیاز منفی محاسبه می گردد.
ایستگاه اول : دست در طرفین به کمر نباشد یا پاها روی خط کشیده شود.
ایستگاه دوم : عدم رعایت اصول پای پهلو و همراه نشدن حلقه ای که پای مخالف آن را در مسیر حرکت به جلو می کشاند.
ایستگاه سوم : عدم قرار دادن توپ روی سر یا عدم عبور از حلقه ها، هر کدام یک امتیاز منفی
ایستگاه چهارم : عدم رعایت پرتاب یا دریافت دو دستی و عبور کامل پای شرکت کننده از خط پرتاب.
ایستگاه پنجم : عدم استقرار شرکت کنندگان در محوطه پرتاب و یا عدم پرتاب از زیر و واژگون نشده هر یک از بطری ها (هر کدام یک امتیاز منفی خواهد داشت).
ایستگاه ششم : باز شدن دست ها (بال هواپیما) یا خروج از خط حرکت در مسیر پایان و رسا نبودن صدای هواپیما برای داوران (هر کدام یک امتیاز)

شماره: ۱۷۰۰/۳۱۰/۲۰۳۰۱۳

تاریخ: ۱۳۹۲/۰۹/۰۹



باسمه تعالی
اصفهان پایتخت فرهنگ و تمدن
ایران اسلامی
خود پسندی مانع تحصیل علم است.
امام هادی



مستند سازی شد. به واحدهای آموزشی ابتدایی پسرانه و دخترانه: ارسال گردد
سطوح اجرایی: معاونت پرورشی و تربیت بدنی، کارشناسی تربیت بدنی

به: مدیریت / اداره آموزش و پرورش ...
موضوع: جشنواره بازی های حرکات پایه
سلام و علیکم

پس از حمد خدا و درود و صلوات بر محمد و آل محمد (ص) و با احترام، با توجه به اهمیت درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی و ارتقاء سطح آمادگی جسمانی و مهارت های دانش آموزان در پایه های اول، دوم و سوم مقرر است جشنواره بازی های حرکات پایه طبق شرایط پیوست برگزار گردد. مقتضی است ضمن برنامه ریزی و بازدید از اجرای مدارس، نسبت به معرفی برترین اجرا به اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی مدارس استان تا روز دوشنبه مورخ ۱۹/۱۲/۹۲ اقدام نمایید.

سیدمجید عاقلمیان
مدیرکل آموزش و پرورش استان اصفهان
از طرف حسین داوری

رونوشت: معاونت آموزش ابتدایی جهت استضار / حسین عباسیان - عزت ا... احمدی - علیرضا نصر - غلامحسین عظیمی - کارشناسان پسران - طلوعه باقر صاد - کارشناس دختران - سالن آزادی (جهت هماهنگی)

http://isf.medu.ir	DBR۱۷۰۰@Isfedu.Org	اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان
کد پستی: ۸۱۴۵۸۱۳۳۱	تلفن: ۴-۲۲۱۸۸۱۲ و ۲۲۲۶۰۰۵	خیابان باغ گلنسته بلوار هشت بهشت
نمابر: ۲۲۱۹۷۶۱		

جدول ثبت رکورد های و امتیازات جشنواره بازی های حرکات پایه دوره ابتدایی سال تحصیلی

آموزشگاه: جنسیت: دختر پسر ناحیه/منطقه:

نام و نام خانوادگی معلم درس تربیت بدنی: نام و نام خانوادگی مدیر آموزشگاه:

آدرس آموزشگاه: شماره تلفن آموزشگاه: زمان اجرای فعالیت:

جدول دو سایر امتیازات			
امتیاز کسب شده	حداکثر امتیاز	شرح فعالیت	ردیف
	۱۰	زیبایی حرکت	۱
	۱۰	گروه پشتیبان	۲
	۵	گروه انتظامات	۳
	۵	گروه همیاران	۴
	۱۰	مدیریت اجرا	۵
	۵	گرم کردن	۶
	۱۰	ابتکار و خلاقیت	۷
	۵۵	جمع	

جدول یک ثبت فعالیت های شرکت کنندگان											
ردیف	نام و نام خانوادگی	پایه تحصیلی	ایستگاه ها						تعداد خطا	رکورد فرد	رکورد نهایی
			۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۱											
۲											
۳											
۴											
۵											
۶											
۷											
۸											
۹											
۱۰											
۱۱											
۱۲											
		جمع رکوردها									
		امتیاز نهایی تیم									

رکورد نهایی تیم (جدول شماره ۱)	-	جمع امتیازات (جدول شماره ۲)	=	امتیاز نهایی تیم

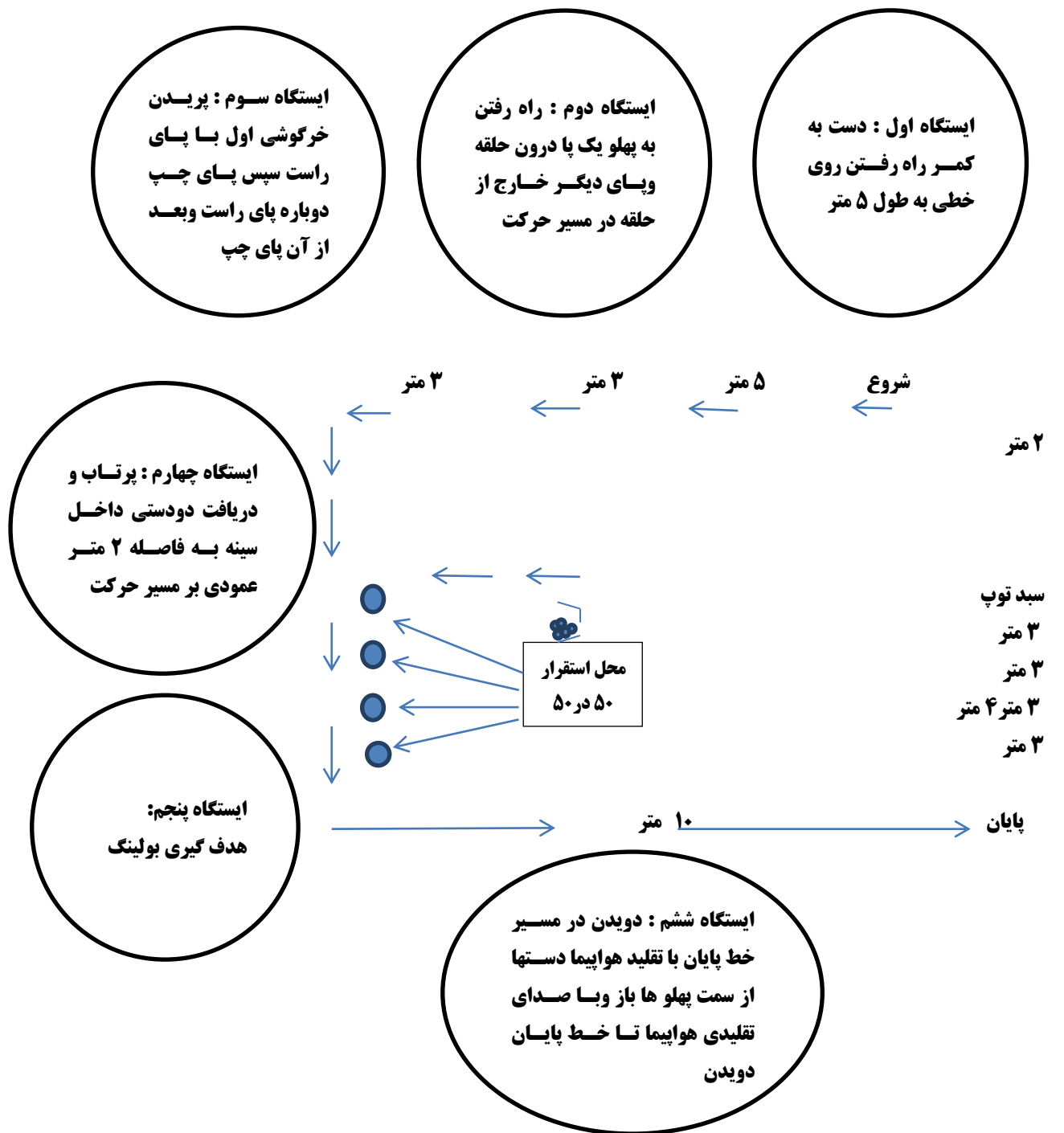
نام و نام خانوادگی داور اول امضاء

نام و نام خانوادگی داور دوم امضاء

نام و نام خانوادگی داور دوم امضاء

نام و نام خانوادگی سر داور امضاء

ایستگاه های جشنواره حرکات پایه و بازی ها مدارس ابتدایی (سال تحصیلی)



فصل ششم

طرح نامه پیاده روی فرزندان با والدین

مقدمه :

باتوجه به کمبود وقت و نداشتن فرصت برای فعالیت بدنی منظم و زمانبندی شده اعضای خانواده، یکی از طرحهایی که می تواند باعث جبران شرایط کم تحرکی فرزندان و والدین شود، طی مسافت منزل (خانه) تا مدرسه به شیوه پیاده روی می باشد. اجرای این طرح کمک می کند تا ضمن انجام کارهای روزمره و بدون برهم خوردن برنامه های کاری اعضای خانواده، شرایط مطلوبی برای فعالیت بدنی فرزندان و والدین پدید آید. همچنین در این طرح امکان انجام فعالیتهای مفرح دسته جمعی در مناطق مطلوب طبیعی نیز دیده شده است.

شیوه نامه :

توسعه شهرنشینی، کار و مشغله زیاد، استفاده از امکانات رفاهی و پیشرفت های تکنولوژی از دلایل کم شدن تحرک در افراد است. کم شدن تحرک و افزایش وزن باعث ابتلاء افراد به چاقی و در پی آن افزایش خطر ابتلا به بیماری های زیاد می گردد. دلایل افراد برای عدم حضور در فعالیت های ورزشی نبود امکانات، نداشتن وقت و نداشتن تخصص در امر ورزش بیان شده است اما آنچه که مسلم و مهم است ایجاد باور، اعتقاد و انگیزه در افراد می تواند کمبودها را جبران نماید و پرداختن به ورزشهایی که نیاز به امکانات و تجهیزات زیادی ندارد کمک شایانی به ایجاد جامعه ای سالم و با نشاط می کند. از جمله این ورزش ها می توان به پیاده روی اشاره نمود. توجه به مزایای این ورزش و اثرات آن بر سلامتی و نشاط ما را بر آن داشت تا با برنامه ریزی و اجرای طرح پیاده روی دانش آموزان و والدین به داشتن جامعه ای سالم و با نشاط کمک نماییم.

مزایای پیاده روی:

ورزشی است که نیاز به هیچ ابزار و تجهیزات خاصی ندارد.

کاهش فشارهای روحی و جسمی.

تقویت عضلات.

تقویت سیستم ایمنی بدن.

افزایش ظرفیت سیستم قلبی - تنفسی.

کمک به کاهش وزن و درمان بعضی از بیماری ها.

کمک به حفظ محیط زیست و کاهش آلودگی های زیست محیطی به واسطه کاهش استفاده از خودروها.

اهداف:

- ۱- کسب و حفظ سلامتی عمومی
- ۲- ایجاد نشاط و شادابی در جامعه
- ۳- تقویت ارتباط والدین و فرزندان و کمک به تقویت و استحکام بنیان خانواده
- ۴- حفظ دانش آموزان از آسیب های اجتماعی از طریق آشنایی با دوستان فرزندان و خانواده های آن ها
- ۵- تقویت و توسعه تعامل خانواده با مدرسه
- ۶- نهادینه کردن ورزش همگانی

سطح اجرایی:

این طرح در سطح مدارس و به صورت مجزا برای هر مدرسه قابل اجرا می باشد. و در سطح شهرستانی نیز به صورت فصلی قابل اجراء است.

مجریان:

الف: در سطح ناحیه/منطقه

- ۱- مدیریت یا ریاست آموزش و پرورش
- ۲- رئیس شبکه بهداشت و درمان
- ۳- شهرداران و بخشداران
- ۴- رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان
- ۵- مدیر عامل سازمان فرهنگی و تفریحی شهرداری
- ۶- معاونت پرورشی و تربیت بدنی
- ۷- معاونت توسعه و پشتیبانی
- ۸- کارشناسی تربیت بدنی
- ۹- کارشناسی انجمن اولیاء و مربیان
- ۱۰- کارشناسی ارزیابی عملکرد
- ۱۱- کارشناسی حراست
- ۱۲- کارشناسی پشتیبانی

ب: در سطح مدرسه

- ۱- مدیر
- ۲- معاونین
- ۳- دبیر / آموزگار تربیت بدنی
- ۴- سایر پرسنل مدرسه
- ۵- انجمن اولیاء و مربیان مدرسه

روش اجرا:

- تشکیل ستاد طرح در سطح شهرستان
- برگزاری جلسه ستاد ناحیه / شهرستان
- برگزاری جلسه توجیهی مدیران مدارس به صورت شهرستانی / ناحیه ای
- برگزاری شورای دبیران در مدارس
- برگزاری جلسه انجمن اولیاء و مربیان در آموزشگاه
- اختصاص یک یا دو جلسه آموزش خانواده به بحث کم تحرکی و توجیه اولیاء.
- کارگاههای توجیهی برای والدین

نکات مهم مورد نظر در اجراء:

- ۱- تهیه تقویم اجرایی و تقسیم کار
- ۲- رعایت کلیه اصول ایمنی و بهداشتی
- ۳- اجرای طرح به مدت حداقل ۶ ماه در طول سال تحصیلی
- ۴- برنامه ریزی برای ۳ روز در هفته و اجراء در خارج از ساعات کلاسی و حتی المقدور عصرها
- ۵- گزارش دهی به صورت فصلی

مکان اجراء:

طی مسافت خانه تا مدرسه بصورت پیاده روی و اجرای طرح در پارک، امامزاده، اماکن تاریخی و دیدنی و دامنه کوه ها بنحوی که در نزدیک ترین فاصله به آموزشگاه باشند.

ارزیابی:

ارزیابی باید در سه سطح استانی، ناحیه / منطقه و آموزشگاه صورت پذیرد و به تناسب مجریان موفق شناسایی و به نحو مطلوب از آنان تقدیر به عمل آید.

ارزیابی در سطح استان:

بر اساس گزارش های فصلی که کارشناسان تربیت بدنی مناطق و نواحی به اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی مدارس استان ارسال می نمایند صورت گرفته و در ارزشیابی پایان سال مناطق و نواحی دارای امتیاز ویژه خواهد بود. و عدم اجرای طرح امتیاز منفی در پی خواهد داشت.

در سطح شهرستان / ناحیه:

بر اساس گزارشهای ارسالی از سوی مدارس و بازدید کارشناسان اداری، مدارس مورد ارزیابی قرار گرفته و به تناسب منطقه / ناحیه طرح تشویق فعالین تهیه و اجراء گردد.

ارزیابی در سطح مدرسه:

مهمترین بخش ارزیابی در سطح آموزشگاه می باشد که پیشنهاد می گردد از طرح تشویقی برای جذب دانش آموزان استفاده شود.

طرح تشویق:

- ۱- ارائه کارتهای تشویقی (یا حضور و غیاب) به دانش آموزان در هر روز در محلی که پیاده روی صورت می گیرد.
- ۲- محاسبه تعداد این کارت ها (یا جلسات حضور) در پایان هر ماه.
- ۳- اهداء هدیه به افرادی که بیشترین حضور را در جلسات پیاده روی ماهانه داشتند. ترجیحاً در محل برگزاری پیاده روی هدایا توزیع گردد.
- ۴- ارائه گواهینامه حضور در همایش به خانواده هایی که بیش از ۷۰٪ جلسات را حضور داشته اند.

شماره : ۱۷۰۰/۳۱۰/۱۷۶۳۰۵

تاریخ : ۱۳۹۲/۰۱/۲۰



باسمه تعالی
اصفهان پایتخت فرهنگ و تمدن ایران
اسلامی
سال حماسه سیاسی و حماسه اقتصادی
گرامی باد



به : اداره آموزش و پرورش ناحیه ۳ اصفهان
موضوع : اجرای طرح سار، روی به همراه والدین
با سلام و احترام

پس از حمد خدا و صلوات بر محمد و آل محمد(ص)، ضمن تبریک و آرزوی توفیقات روز افزون در سال جدید، با عنایت به اینکه در نظر است طرح سار، روی به همراه والدین به صورت فراگیر در سال تحصیلی آینده در مدارس ابتدایی استان برگزار گردد، لذا مقتضی است کارشناسی تربیتی با هماهنگی اداره تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش نسبت به اجرای طرح به صورت پایلوت در یکی از آموزشگاههای این ناحیه اقدام نمایند.

سید هاشم باغی
رئیس اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

http://isf.medu.ir	DBR۱۷۰۰@Isfedu.Org	اصفهان	اداره کل آموزش و پرورش
کد پستی : ۸۱۴۵۸۱۳۳۳۱	تلفن : ۴۰۲۲۱۸۸۱۲ و ۲۲۲۶۰۰۵	شماره : ۲۲۱۹۷۴۱	خیابان باغ گلستانه پلاک ۱۰

فصل هفتم

ورزش صبحگاهی

مقدمه :

با توجه به حضور منظم هر روزی دانش آموزان در مدارس ، می توان از این فرصت جهت انجام فعالیت بدنی صبحگاهی بصورت دسته جمعی در حیاط یا سالن مدرسه ، بسیار مطلوب می باشد. در این طرح امکان فعالیت بدنی منسجم و هر روزه برای دانش آموزان پدید می آید. استفاده از نظرات کارشناسان و متخصصان فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی می تواند امکان اجرای حرکات و فعالیت های بدنی مناسب و مطلوب برای جامعه هدف متناسب با سن و جنسیت را فراهم نماید.

شیوه نامه :

فرایند اجرایی ورزش صبحگاهی به صورت بخشنامه پس از مستندسازی اداره کل آموزش و پرورش به کلیه آموزشگاهها ابلاغ گردید.

- پایش و ارزشیابی برنامه ورزش صبحگاهی با چک لیست صورت می پذیرد.

- جهت کلیه دانش آموزان (۶۷۷۵۰۶ نفر) و همه مقاطع دانش آموزان (ابتدایی - متوسطه اول و دوم) و در شهر و روستا در حال انجام می باشد.

- تهیه و چاپ پمفلت ورزش صبحگاهی و پیشرفت تحصیلی به تعداد ۱۰۰۰ جلد و ارسال به کلیه مدارس .

پمفلت ورزش صبحگاهی و پیشرفت تحصیلی



فصل هشتم

دوچرخه سواری در مسیر مدرسه

مقدمه :

تنوع فعالیت های بدنی ، باعث می شود تا مخاطبان با سلائق مختلف امکان مشارکت در آن را پیدا کنند. از جمله فعالیت های بدنی مناسب ، دوچرخه سواری است که طی مسافت خانه تا مدرسه بوسیله دوچرخه و در مسیری ایمن را اقتضاء می نماید. در بسیاری از کشورها ، مسیرها و جاده های ایمن در کنار مسیرهای اصلی ایجاد شده که در آن صرفاً امکان استفاده از دوچرخه برای تردد در آن دیده شده است . لذا همکاری های برون بخشی مثل شهرداری ها ، سازمان حمل و نقل و ترافیک ، آموزش و پرورش و وزارت بهداشت ضروری بنظر می رسد، تا هم امکان ایجاد مسرها و فضاهای امن دوچرخه سواری ایجاد شود و هم انجام آن توسط دانش آموزان مورد تشویق قرار بگیرد. این طرح علاوه بر پیشگیری از کم تحرکی ، می تواند به کاهش آلودگی هوایی کمک کند.

شیوه نامه :

- برگزاری جلسه در خصوص بهسازی و ایمن سازی مسیر دوچرخه سواری دانش آموزان از جمله برنامه پیشگیری از کم تحرکی در دانش آموزان با حضور مسئولین معاونت حمل و نقل و ترافیک و اعضاء کمیته علمی اجرایی پیشگیری از کم تحرکی
- بررسی فرایند تسهیل دوچرخه سواری دانش آموزان
- ایجاد ایستگاه دوچرخه سواری در مدارس متوسطه دوم
- صدور کارت استفاده از ایستگاههای دوچرخه سواری به صورت رایگان ویژه دانش آموزان متوسطه دوم .
- تشویق دانش آموزان نمونه در دوچرخه سواری.