

بسته اجرایی (طرح)

ورزش در خانه

(ویژه دانشجو معلمان و کارکنان دانشگاه فرهنگیان)

**معاونت دانشجویی**

**اداره کل تربیت بدنی**

**بهار 1399**



**فهرست**

[مقدمه 3](#_Toc38101969)

[بیان مسئله 3](#_Toc38101970)

[اهمیت و ضرورت 4](#_Toc38101971)

[اهداف 5](#_Toc38101972)

[مستندات 5](#_Toc38101973)

[شیوه اجرا 6](#_Toc38101974)

[ضوابط شرکت در طرح 6](#_Toc38101975)

[بخش های مسابقه 7](#_Toc38101976)

[شاخص های ارزیابی بخش پوستر 7](#_Toc38101977)

[شاخص های ارزیابی بخش طراحی ایده ورزش در خانه 8](#_Toc38101978)

[زمانبندی اجرا 8](#_Toc38101979)

[پیوست 1 9](#_Toc38101980)

# مقدمه

تندرستی یکی از ضروری ترین نیازهای فرد، گروه و جامعه است و ادامه زندگی بدون آن مشکل و غیر ممکن می شود بطوریکه تامین سلامتی جامعه موجب تقویت امنیت ملی می گردد. توسعه تندرستی درپرتو عوامل متعددی است که ورزش یکی از مهم ترین آن هاست که در طول سالیان متمادی نقش موثری در پر کردن اوقات فراغت داشته است، انجام فعالیت های بدنی همراه با نشاط و رضایتمندی بسترهای توسعه و رفاه در جامعه را فراهم می نماید که مجموعه این ملاحظات نشانگر اهمیت موضوع ورزش در جامعه است.

با توجه به شرایط کنونی و گستردگی و همه گیری ویروس کرونا در جهان باعث شده که تمامی انسان ها در معرض خطر قرار گیرند و مهیا کردن یک محیط امن و مطمئن برای ورزش به یک چالش تبدیل شده است. برای رهایی از این چالش لازم است از الگویی بهره گرفته شود که تمامی جوانب لازم در آن لحاظ شده باشد. لذا تلاش می شود، جهت جلوگیری از کم تحرکی و غنی سازی اوقات فراغت دانشجو معلمان و کارکنان دانشگاه مسابقه ای برای آنان طراحی و ارائه گردد.

# بیان مسئله

با توجه به پیشرفت علوم و فناوری در عصر جدید، هرگونه تغییر می تواند آثار متفاوتی را در تمامی ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و اقتصادی انسان به وجود آورد؛ اما از این میان عواملی که بر سلامت انسان تاثیرگذار است، از نقش و اهمیت ویژه ای برخوردار است.

در زندگی مدرن و امروزی، سبک زندگی و شیوه های تغذیه در افزایش یا کاهش میزان بیماری ها نقش به سزایی دارد. کم تحرکی علاوه بر تاثیر روی عملکرد سیستم ایمنی و افزایش وزن می‌تواند با تغییر میزان ترشح هورمون‌ها، روی خلق و خو تاثیرگذار باشد و نوسانات خلق و خو، موجب بروزمواردی همانند ناامیدی، عصبانیت و اضطراب گردد.

با شیوع ویروس کرونا در جهان، تغییر چشمگیری در شیوه ی زندگی انسان ها به وجود آمده است و موجب خانه نشین شدن آنان گردیده است بطوریکه فعالیت هایی نظیرکار با رایانه، گوشی‌های همراه، تماشای تلویزیون و... تنها تفریح اغلب افراد در خانه است و از آنجا که داشتن یک زندگی غیرفعال و بی تحرک برای سلامتی می‌تواند بسیار خطرناک باشد، تغییر نگرش در فعالیت های بدنی و بهداشت با هدف حفظ و ارتقاء سلامتی ضروری است.

در حوزه معاونت دانشجویی بر آن هستیم که هم زمان با تعطیلی دانشگاه ها و تحقق شعار در خانه بمانیم با اجرای **طرح ورزش در خانه** فعالیت های فیزیکی، نشاط در دانشجومعلمان و کارکنان را تقویت نماییم و انگیزه لازم برای حفظ سلامتی و حضور مستمر در خانه در آنان به وجود بیاوریم و موجبات غنی سازی اوقات فراغتشان را فراهم کنیم.

# اهمیت و ضرورت

ویروس کرونا، در حال حاضر به بحرانی درجهان تبدیل شده و امکان دسترسی به کلیه اماکن ورزشی اعم از باشگاه ها، پارک ها و ... محدود شده است. در این برهه از زمان که جهت مقابله با شیوع ویروس کرونا، توصیه بر ماندن در خانه است؛ خود می تواند عاملی برای ایجاد کم تحرکی و سایر بیماری های عضلانی گردد. لذا ضروری است به موضوع ورزش با رعایت اصول و مبانی متناسب با شرایط جسمی افراد و استفاده از امکانات موجود در خانه پرداخته شود تا شرایط جسمی و روانی افراد تحت تاثیر محدودیت های ناشی از عوامل محیطی قرار نگیرد.

# اهداف

* اجرای فرامین مقام معظم رهبري(مدظله العالی)؛
* ايجاد زمينه تحرك، پويايي، شادابي و نشاط دانشجو معلمان و کارکنان از طريق رقابت هاي سازنده و تعالي بخش در دوران فاصله گذاری اجتماعی؛
* حفظ سلامت، آمادگی جسمانی و روانی دانشجو معلمان و کارکنان؛
* غني سازي اوقات فراغت و نهادينه سازي كاربرد ورزش در زندگي فردي و اجتماعي دانشجو معلمان و کارکنان؛
* کشف استعدادهای افراد در راستای بهره گیری از ورزش برای حفظ تندرستی و سلامت؛
* توسعه مشارکت دانشجو معلمان در برنامه های ورزشی و استمرار فعالیت بعد از رفع بحران در سراها؛
* حفظ آمادگی جسمانی و روانی افراد در خانه به لحاظ عدم امکان دسترسی به اماکن ورزشی در خارج از خانه؛

# مستندات

# 

# شیوه اجرا

* طرح، در یک مرحله و به صورت متمرکز کشوری با محوریت **"ورزش در خانه"** در دو بخش طراحی پوستر و ارائه ایده ورزشی برگزار می شود.
* حداکثر مهلت ارسال آثار به معاونت دانشجویی سازمان مرکزی در **یک مرحله** و حداکثر تا تاریخ 30/03/1399 از طریق **اتوماسیون** اداری می باشد (**از ارسال فیزیکی آثار جدا خودداری شود).**

# ضوابط شرکت در طرح

* اين طرح ويژه دانشجو معلمان در حال تحصيل و کارکنان شاغل در دانشگاه فرهنگيان است.
* به منظور رعایت فاصله گذاری اجتماعی تهیه هر اثر به صورت فردی می باشد و ضروری است از ارسال آثار گروهی خودداری شود.
* مالکیت آثار ارائه شده در طرح ضروری است به نام فرد حقیقی شرکت کننده در مسابقه باشد. آثاري که توسعه یافته محصولات دیگران باشد یا هر نوع اثري که به طور کامل توسط ارائه کننده تولید نشده باشد، قابل قبول نیست.
* ضروری است اطلاعات آثار مطابق فرم تکمیل شود پیوست 1 (هر اثر، یک فرم).
* محدودیت در ارسال بیش از یک اثر برای هر نفر وجو ندارد.
* اصول ايرانی - اسلامي و هنجارهاي ملي و مذهبي بايد در تمام آثار مورد توجه قرار گيرد.
* اصل بي طرفي در ارائه اطلاعات رعايت شده باشد.
* هر نوع كپي برداري و ارسال آثار خارج از فرمت طرح در هر مرحله اي از داوري كه باشد حذف می شود.
* در تهيه محتوا بايد از منابع علمي معتبر و جديد استفاده شود.
* هر گونه حق چاپ، بهره برداري و يا اصلاح آثار ارسالي بر عهده اداره كل تربيت بدني است.
* به اثر یا آثار برتر، لوح تقدیر و جایزه تعلق خواهد گرفت.
* در رسانه هاي توليد شده آرم دانشگاه، بايد درج گردد.
* اطلاعات نويسنده اعم از نام، نام خانوادگی، پردیس محل تحصیل/خدمت، شماره دانشجویی/پرسنلی، آدرس منزل، شماره همراه و رایانامه در دسترس، نام و شماره حساب بانکی و ... در پیوست آثار باشد (جدول پیوست 1).
* ضروری است هر استان آثار خود را در هر بخش به صورت یک جا و حتما از طریق اتوماسیون ارسال نماید (از ارسال فیزیکی آثار جدا خودداری شود).
* فاصله گذاری اجتماعی در تهیه همه آثار و ایده ها رعایت شود و جهت تهیه آثار از منزل خارج نشود.

**تبصره: به منظور اطلاع رسانی و تشویق دانشجومعلمان و کارکنان علاقه مند به شرکت در مسابقه، شایسته است مدیریت های محترم استانی از طریق کارشناسان ذی ربط مراتب را به نحو مقتضی به آنان اطلاع رسانی نمایند.**

# بخش های مسابقه

* طراحی پوستر ورزش در خانه
* ایده ورزش در خانه**(الزامی است ایده هایی که شامل انجام حرکات و تمرینات ورزشی در خانه است به مدت 5 دقیقه فیلم برداری و همراه فرم مربوطه، ضمیمه شود*)***

# شاخص های ارزیابی بخش پوستر

* ابعاد پوستر 60☓90 سانتی متر باشد.
* تعداد رنگ هاي مورد استفاده حداقل 2 رنگ و حداكثر 4 رنگ باشد.
* تصوير پوستر بايد كاملاً واضح باشد .
* پيام تصويري با پيام نوشتاري مطابقت داشته باشد .
* تصوير به گونه اي باشد كه سبب جلب توجه مخاطب شده و او را جذب كند .
* تعداد عكس ها يا نقاشي ها محدود باشد .
* نام تهيه كننده پوستر مي تواند در گوشه پوستر با فونت کوچک ذكر شود.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جذابیت رنگ**  **و کادربندی** | **گیرایی متن**  **پوستر** | **ترکیب بندی**  **مناسب فرم و رنگ** | **معتبر و**  **علمی بودن منابع** | **خلاقیت در**  **ارائه مطالب** |
| 20 امتیاز | 20 امتیاز | 20 امتیاز | 20 امتیاز | 20 امتیاز |

* فایل خام اثر به صورت فایل لایه باز **از طریق اتوماسیون** ارسال گردد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **شاخص** | **حداکثر امتیاز** | **امتیاز کسب شده** |
| وجوه تمایز با ایده های مشابه | 20 |  |
| تشریح صورت مساله و ایده | 10 |  |
| دارای نوآوری وسطح خلاقیت بالا | 20 |  |
| قابلیت اجرا در منزل | 10 |  |
| استفاده از تصاویر ورزشی مناسب | 10 |  |
| فراگیری استفاده در جامعه و میزان پاسخ­گویی به نیازهای  دوران فاصله گذاری اجتماعی | 20 |  |
| رعايت اصول و موازين اسلامی، فرهنگي و آموزشی جامعه | 10 |  |
| جمع کل | 100 |  |
| ***الزامی است ایده هایی که شامل حرکات و تمرینات ورزشی در خانه است به مدت 5 دقیقه فیلم برداری و همراه فرم مربوطه، ضمیمه شود.*** | | |

# شاخص های ارزیابی بخش طراحی ایده ورزش در خانه

# زمانبندی اجرا

|  |  |
| --- | --- |
| **فرآیند** | **تاریخ** |
| **آخرین مهلت ارسال آثار** | **30/03/1399** |
| **داوری و اعلام نتایج** | **20/05/1399** |

**به ایده هایی که در راستای شعار سال 1399 در مورد جهش تولید باشد در صورت اجرایی بودن ایده به صورت ویژه تقدیر و جوایز ارزنده ای اعطا خواهد شد.**

# پیوست 1

|  |
| --- |
| **مشخصات پوستر** |
| **عنوان پوستر:** |
| **خلاصه موضوع پوستر:** |
| **تکمیل جدول اطلاعات طراح:** |

|  |  |
| --- | --- |
| **اطلاعات طراح پوستر/ ایده پرداز** | |
| **نام** | **نام خانوادگی** |
| **نام پدر** | **جنسیت** |
| **پردیس/ مرکز** | **رشته تحصیلی** |
| **سال ورود** | **شماره دانشجویی/ شماره پرسنلی** |
| **تاریخ تولد** | **وضعیت تاهل** |
| **کد ملی** | **شماره شناسنامه** |
| **محل تولد** | **پست الکترونیک** |
| **شماره همراه** | **شماره تلفن ثابت** |
| **شماره حساب** | **شماره کارت** |
| **نام بانک** | **شماره شبا** |
| **آدرس منزل:** | |

|  |
| --- |
| **مشخصات ایده طراحی ورزش در خانه** |
| **عنوان ایده:** |
| **کلید واژه :** |
| **شرح ایده:** |
| **وجوه تمایز با ایده­های مشابه:** |
| **میزان قابلیت جهانی شدن:** |
| **نحوه پياده سازي و کسب درآمد :** |
| **منابع علمی:** |
| **سایر توضیحات:** |
| **تکمیل جدول اطلاعات ایده پرداز:** |