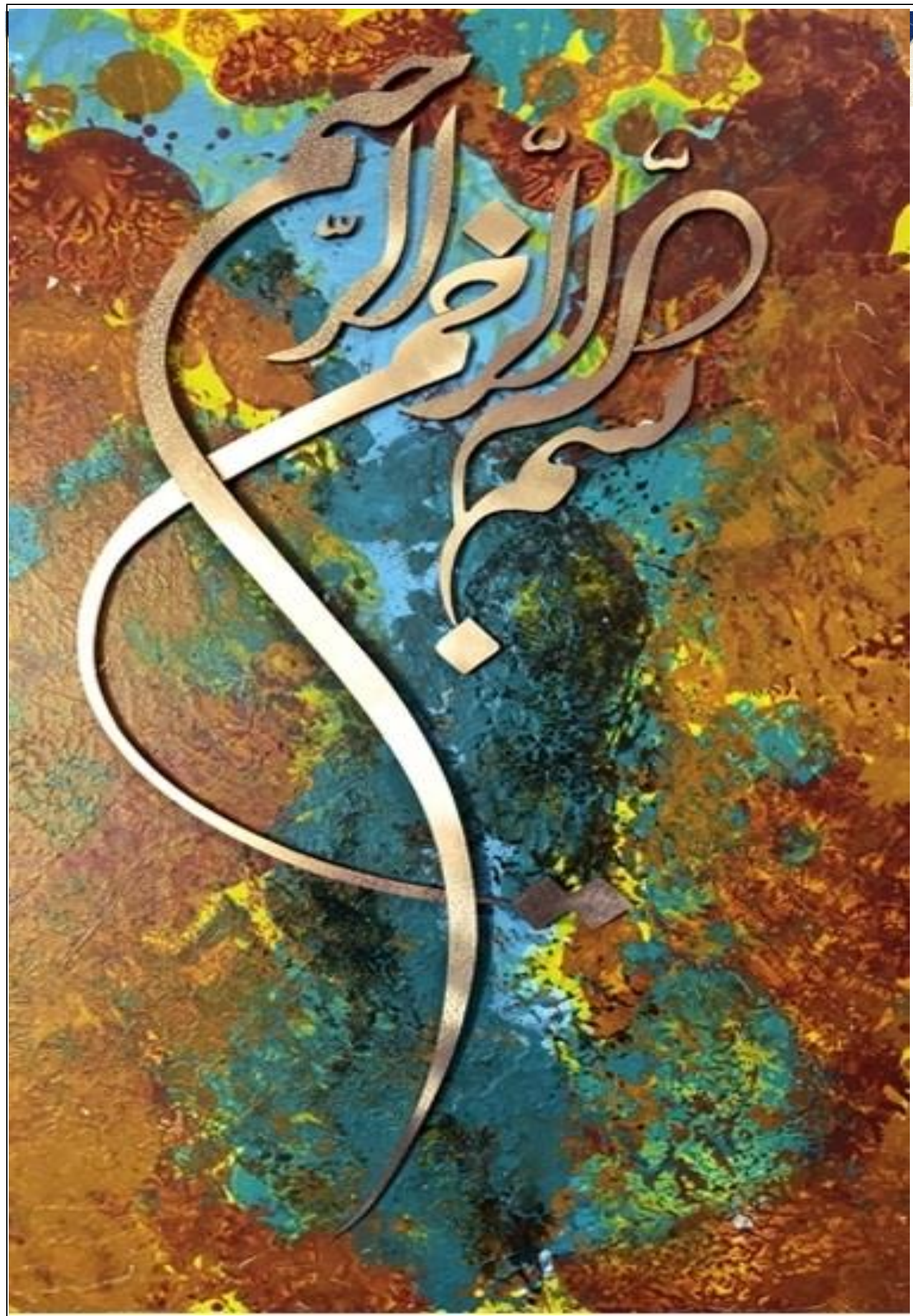






دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
اداره کل تربیت بدنی

جسواره ورزش در خانه

(طراحی پوستر و ایده پردازی ورزشی)

(دانشجو معلمان / کارکنان)

(ویژه ایام کرونا)

سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰

۴.....	مقدمه
۴.....	اهداف
۵.....	مستندات
۵.....	خلاصه روند اجرای کار
۶.....	بخشنامه ارسالی به مدیریت های استانی سراسر کشور دانشگاه فرهنگیان
۷.....	نمونه پاسخ نامه استان ها
۸.....	فرم خام مربوط به اطلاعات طراح ایده / پوستر
۹.....	شاخص های ارزیابی بخش طراحی پوستر ورزش در خانه
۹.....	شاخص های ارزیابی بخش ایده پردازی ورزش در خانه
۱۰.....	نمونه پوسترهای ارسالی به جشنواره
۱۱.....	دانشجو معلمان / کارکنان منتخب در بخش های طراحی پوستر و ایده پردازی ورزشی
۱۲.....	گزارش میزان مشارکت استان ها



مقدمه

تندرستی و سلامت عمومی مردم یکی از عوامل مهم و موثر در توسعه پایدار و تقویت امنیت ملی است که درپرتو عوامل متعددی از جمله فعالیت های ورزشی شکل می گیرد. ورزش در طول سالیان متمادی نقش موثری در غنی سازی اوقات فراغت انسان ها 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.

اهداف

✚ اجرای فرامین مقام معظم رهبری (مدظله العالی)؛

✚ ایجاد زمینه تحرک، پویایی، شادابی و نشاط دانشجو معلمان و کارکنان از طریق رقابت های سازنده و تعالی بخش در دوران فاصله گذاری اجتماعی؛

✚ حفظ سلامت، آمادگی جسمانی و روانی دانشجو معلمان و کارکنان؛

✚ غنی سازی اوقات فراغت و نهادینه سازی کاربرد ورزش در زندگی فردی و اجتماعی دانشجو معلمان و کارکنان؛

✚ کشف استعداد های 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

تربیت انسانی تلاش اندیش با اراده و امیدوار، خودباور و دارای عزت نفس، دانا و توانا، انتخابگر و آزادمنش، خلاق و کارآفرین پذیر، مقتصد و ماهر، سالم و بانشاط، براساس نظام معیار اسلامی
(هدف کلان ۱ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش)

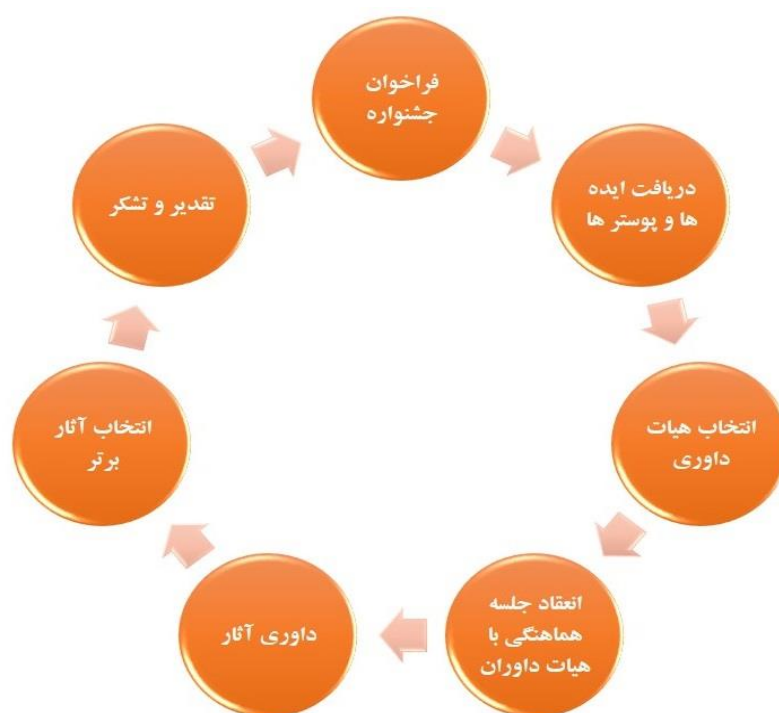
ارتقای اثربخشی و افزایش کارایی در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی
(هدف کلان ۷ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش)

تأمین و تربیت معلمان، مدیران، مربیان، کارکنان و پژوهشگرانی در طراز جمهوری اسلامی ایران
(هدف کلان ۱ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان)

تربیت، توانمندسازی و ارتقای شایستگی های عمومی، تخصصی و حرفه ای منابع انسانی
(هدف کلان ۲ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان)

توسعه زمینه پژوهندگی و تقویت روحیه پژوهشی و گسترش دانش، بینش و مهارت های منابع انسانی
(هدف کلان ۵ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان)

خلاصه روند اجرای کار



بخشنامه ارسالی به مدیریت های استانی سراسر کشور دانشگاه فرهنگیان

تاریخ: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰
شماره: ۵/۵۰۰۰۰/۵۴۷/۵۰۰
پیوست: دارد



<< افضل اعمال امت من، انتظار فرج و دعا برای ظهور امام زمان (عج) است. >>

پیامبر اکرم (ص)

سرپرستان محترم امور پردیس های استانی دانشگاه فرهنگیان

سلام علیکم

با احترام و آرزوی سلامتی برای جنابعالی و همکاران محترمتان، همانگونه که مستحضر هستید ویروس کرونا، در حال حاضر به بحران جهانی تبدیل شده و امکان دسترسی به کلیه اماکن ورزشی اعم از باشگاه ها، پارک ها و ... محدود شده است. به همین منظور معاونت دانشجویی جهت جلوگیری از کم تحرکی و غنی سازی اوقات فراغت دانشجوی معلمان و همکاران در نظر دارد **مسابقه ای با محوریت ورزش در خانه** در دو بخش طراحی پوستر و ارائه ایده ورزش در خانه با اهداف ذیل برگزار نماید.

✚ اجرای فرامین مقام معظم رهبری (مدظله العالی)؛

✚ ایجاد زمینه تحرک، پویایی، شادابی و نشاط دانشجوی معلمان و کارکنان از طریق رقابت های سازنده و تعالی بخش در دوران فاصله گذاری اجتماعی؛

✚ حفظ سلامت، آمادگی جسمانی و روانی دانشجوی معلمان و کارکنان؛

✚ غنی سازی اوقات فراغت و نهادینه سازی کاربرد ورزش در زندگی فردی و اجتماعی دانشجوی معلمان و کارکنان؛

✚ کشف استعداد های افراد در راستای بهره گیری از ورزش برای حفظ تندرستی و سلامت؛

✚ توسعه مشارکت دانشجوی 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؛

لذا شایسته است دستور فرمایید مراتب به نحو مقتضی به اطلاع دانشجوی معلمان و کارکنان شاغل در دانشگاه برسد و آثار دریافتی در یک مرحله و حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۳۰ به این معاونت از طریق **اتوماسیون** ارسال گردد (از ارسال فیزیکی آثار جدا خودداری شود).

پرویز الهادی راد
معاون دانشجویی و دبیر ستاد
پیشگیری و کنترل بیماری کرونا

نشانی: شهرک قدس، بلوار شهید فرحزادی، خیابان تربیت معلم، دانشگاه فرهنگیان
تلفن: ۸۷۷۵۱۲۰۰ - نمایان: ۸۸۶۹۸۸۶۴ - کد پستی: ۱۹۳۹۶۱۴۶۴
www.mpa.medu.ir

نمونه پاسخ نامه استان ها

شماره: ۵۲۱۰۰/۳۶۴/۴۱۰

تاریخ: ۱۳۹۹/۰۴/۰۱

پیوست: دارد

باسمه تعالی

سال جهش تولید



دانشگاه کردستان

مدیریت امور پردیس های
استان کردستان

به: جناب آقای دکتر پرویز انصاری راد

معاون محترم دانشجویی

موضوع: ارسال آثار مسابقه ورزش در خانه

سلام علیکم:

با احترام عطف به نامه شماره ۵۰۰۰۰/۳۳۷۵/۴۲۲/د مورخه ۱۳۹۹/۰۳/۲۴
معاون محترم دانشجویی سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان، آثار
دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان استان کردستان با موضوع **ورزش در خانه**
به پیوست ارسال می گردد.

دکتر یحیی مورعلی
مدیر امور پردیس های دانشگاه فرهنگیان کردستان

رونوشت:

جناب آقای فرزین احسنی مسئول محترم پیگیری امور دانشجویی استان کردستان

نماینده: ۰۸۷۳۳۱۸۴۴۰۰ تلفن: ۳۳-۳۳-۰۸۷۳۳۱۸۴۴۲۲ کد پستی: ۶۶۱۵۷۸۹۱۸۱ وب سایت: ku.ac.ir kurdestan.cfu.ac.ir
آدرس: سنندج - فیض آباد - میدان سهروردی - دانشگاه فرهنگیان کردستان - بلوک یک - طبقه سوم



فرم خام مربوط به اطلاعات طراح ایده / پوستر

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

شاخص های ارزیابی بخش طراحی پوستر ورزش در خانه

جذابیت رنگ و کادربندی	گیرایی متن پوستر	ترکیب بندی مناسب فرم و رنگ	معتبر و علمی بودن منابع	خلاقیت در ارائه مطالب
۲۰ امتیاز	۲۰ امتیاز	۲۰ امتیاز	۲۰ امتیاز	۲۰ امتیاز

شاخص های ارزیابی بخش ایده پردازی ورزش در خانه

نمونه برگ ارزیابی جشنواره ایده پردازی ورزشی دانشجویان سراسر کشور دانشگاه فرهنگیان	حداکثر امتیاز
نوآوری و سطح خلاقیت	۲۰
تشریح صورت مساله و ایده	۱۰
ایجاد زمینه کسب در آمد و معرفی به بازار	۱۰
رعایت اصل صرفه جویی و مقرون به صرفه بودن تهیه و اجرا (قابلیت پیاده سازی)	۱۰
ارزش افزوده اقتصادی	۱۰
قابلیت اجرایی در دانشگاه فرهنگیان و آموزش و پرورش	۱۰
فراگیری استفاده در جامعه و میزان پاسخ گویی به نیازها	۱۰
رعایت اصول و موازین اسلامی، فرهنگی و آموزشی جامعه	۱۰
نوآوری و ابتکار در نحوه معرفی و تبلیغ محصول	۱۰
جمع کل	۱۰۰

ورزش در خانه

**مجموعه حرکات
تقویت عضلات و اندام**

توصیه‌ها:

- پیش از شروع ورزش حتما باید بدن خودتان را گرم کنید
- مفاصل را نرم حرکت دهید و کنترل حرکت را داشته باشید
- از ایجاد فشارهای زیاد و غیر معمول پرهیز کنید و کسی را آف بپاشید

۳۰ ۴ حرکت

۳۰ ۲ حرکت

۴۰ ۱ حرکت

۱۰ ۶ حرکت

۱۰ ۵ حرکت

۳۰ ۴ تکرار

۱۰ ۸ حرکت

۲۰ ۷ حرکت

استراحت بین مراحل : ۵ ثانیه

سطح ۱ ۳۰ دور سطح ۲ ۵۰ دور سطح ۳ ۷۰ دور

نمونہ نو ستر ارسالی دانشجو معلمان

دانشجو معلمان / کارکنان منتخب در بخش های طراحی پوستر و ایده پردازی ورزشی

نام و نام خانوادگی	استان	پردیس / مرکز	مقام
ایده های برتر بخش دانشجویی			
هدی توصیفی	خراسان رضوی	شهید هاشمی نژاد	اول
زهرا برمکی	خراسان رضوی	شهید هاشمی نژاد	دوم
تکتم شهابادی	خراسان رضوی	شهید هاشمی نژاد	سوم
ایده های برتر بخش کارکنان			
حسن نوروزی	خراسان رضوی	شهید بهشتی	اول
فرناز قدیریان	اصفهان	فاطمه الزهرا (س)	دوم
علی حبیب نژاد	اردبیل	علامه طباطبایی	سوم
پوسترهای برتر بخش دانشجویی			
محدثه نادری	گلستان	امام خمینی (ره)	اول
مژده اکتسابی	فارس	زینب کبری (س) کازرون	دوم
افسانه هوشیار	بوشهر	بنت الهدی صدر	سوم
پوسترهای برتر بخش کارکنان			
محمد احمدی	چهارمحال بختیاری	بحر العلوم	اول
رضا قانع مبارکه	یزد	شهیدان پاکنژاد	دوم
محمد فرهمند	خراسان رضوی	شهید بهشتی	سوم

گزارش میزان مشارکت استان ها

ردیف	نام استان	مجموع آثار ارسالی	درصد مشارکت	ردیف	نام استان	مجموع آثار ارسالی	درصد مشارکت
۱	آذربایجان شرقی	۴	۱/۶	۱۷	فارس	۳۱	۱۳/۱۳
۲	آذربایجان غربی	۰	۰	۱۸	قزوین	۱	۰/۴۲
۳	اردبیل	۵	۲/۱۱	۱۹	قم	۱	۰/۴۲
۴	اصفهان	۲۴	۱۰/۱۶	۲۰	کردستان	۱۰	۴/۲۳
۵	البرز	۲	۰/۸۴	۲۱	کرمان	۶	۲/۵۴
۶	ایلام	۰	۰	۲۲	کرمانشاه	۰	۰
۷	بوشهر	۹۰	۳۸/۱۳	۲۳	کهگیلویه و بویر احمد	۲	۰/۸۴
۸	تهران	۸	۳/۳۸	۲۴	گلستان	۱۳	۵/۵۰
۹	چهارمحال و بختیاری	۱	۰/۴۲	۲۵	گیلان	۰	۰
۱۰	خراسان جنوبی	۱	۰/۴۲	۲۶	لرستان	۰	۰
۱۱	خراسان رضوی	۱۹	۸/۰۵	۲۷	مازندران	۵	۲/۱۱
۱۲	خراسان شمالی	۰	۰	۲۸	مرکزی	۰	۰
۱۳	خوزستان	۰	۰	۲۹	هرمزگان	۰	۰
۱۴	زنجان	۱	۰/۴۲	۳۰	همدان	۱	۰/۴۲
۱۵	سمنان	۱	۰/۴۲	۳۱	یزد	۳	۱/۲۷
۱۶	سیستان و بلوچستان	۷	۲/۹۶				