



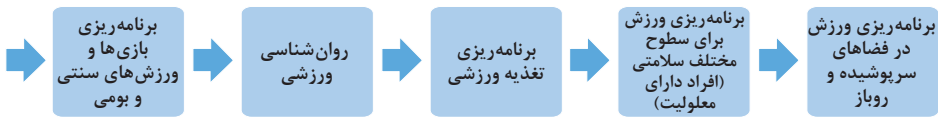
فصل ۲

معرفی واحدهای یادگیری

سازماندهی محتوی

درس توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش از ترکیب سازوار پنج تکلیف کاری در قالب پنج پودمان شایستگی تشکیل شده است که هر پودمان نماینده بخشی از یک شغل در حوزه ورزش است. سازماندهی درس به نحوی است که تکالیف کاری در یک مسیر افقی در طول سال تحصیلی به صورت مرحله‌ای ارائه می‌شود. و شایستگی‌ها به صورت تدریجی کسب و ارزیابی می‌شود و در نهایت در پایان درس شایستگی کلان توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش که قابلیت انتقال دارد محقق می‌شود. این درس در قالب پودمان‌های مستقل و تکالیف کاری مجزا از هم تعریف می‌شود که عبارت‌اند از:

مسیر یادگیری درس توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش



شایستگی‌های مورد انتظار

شایستگی‌های فنی

- ۱ برنامه ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی
- ۲ روان‌شناسی ورزشی
- ۳ برنامه ریزی تغذیه ورزشی
- ۴ برنامه ریزی ورزش برای سطوح سلامت (افراد دارای معلولیت)
- ۵ برنامه ریزی فضاهای سرپوشیده و روباز

شایستگی‌های غیر فنی در رشته تربیت بدنی

در این رشته پس از مطالعه و بررسی کارشناسی توسط اعضای گروه ۱۸ شایستگی غیرفنی با توجه به ویژگی‌های رشته از مجموعه شایستگی‌های ارائه شده انتخاب گردید که متناسب با اهداف رشته و دروس و تکالیف کاری و مراحل مربوط به آن بوده است. لازم به ذکر است که به لحاظ ویژگی‌های این رشته و اهداف آن که فارغ‌التحصیلان پس از اتصال به بازار کار ممکن است به علت دارا بودن توانمندی‌های خاص در عرصه‌های ورزش قهرمانی داخلی و بین‌المللی وارد شوند

توجه به اخلاق حرفه‌ای و ورزشی و رعایت آن جز لاینفک این رشته می‌باشد، لذا توجه به اخلاق حرفه‌ای و ورزشی در آموزش و رعایت آن حین تمرینات و تجلی آن در عرصه‌های داخلی و بین‌المللی در هنگام برنامه‌ریزی و تدوین اهداف، مورد توجه خاص قرار گرفته است.

۱۸ شایستگی غیر فنی به این شرح است:

- ۱ انتخاب فناوری‌های مناسب.
- ۲ نگهداری فناوری‌های به کار گرفته شده.
- ۳ مسئولیت پذیری.
- ۴ درست کاری و کسب حلال.
- ۵ مدیریت زمان.
- ۶ تصمیم‌گیری.
- ۷ تعالی فردی.
- ۸ مدیریت کارها و پروژه‌ها.
- ۹ تفکر خلاق.
- ۱۰ نقش در تیم.
- ۱۱ تفکر انتقادی.
- ۱۲ آموزش دیگران.
- ۱۳ جمع‌آوری و گردآوری اطلاعات.
- ۱۴ کارآفرینی.
- ۱۵ نگرش سیستمی.
- ۱۶ مستندسازی.
- ۱۷ اجتماعی بودن.
- ۱۸ احترام گذاشتن به ارزش‌های دیگران.

اهداف تفصیلی درس توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

عناصر	عرصه	رابطه با خویشتن (روح، روان و جسم)	رابطه با خدا	رابطه با خلق خدا (سایر انسان‌ها)	رابطه با خلقت
تعلقل، تفکر و اندیشه ورزی	<ul style="list-style-type: none"> - توجه به یادگیری‌های مستمر خود در کسب مهارت‌های سلامت و سبک زندگی از طریق ورزش - درک کسب روحیه نشاط و شادابی خویش در انجام مهارت‌های مبتنی بر سلامت و سبک زندگی - کشف توانایی‌های جسمی - حرکتی خود از طریق انجام ورزش‌های متناسب با سبک زندگی 	<ul style="list-style-type: none"> استعانت از خداوند متعال در انجام ورزش‌های امید به خداوند در کسب اطلاعات مهارت‌های زندگی سالم توجه قلبی به شایستگی‌های فرهنگ کار و تلاش در آموزش مهارت‌های زندگی با ورزش 	<ul style="list-style-type: none"> - توجه به مسئولیت‌پذیری بین بازیکنان در مهارت‌های زندگی - کشف راه‌حل‌های خلاقانه در انتقال آموخته‌های ورزشی بازیکنان - تأمل در کاربرد فناوری در مهارت‌های زندگی با ورزش 	<ul style="list-style-type: none"> - توجه به حفظ محیط‌زیست در طبیعت هنگام انجام ورزش در فضاهای روباز - مسئولیت‌پذیری در استفاده از محیط‌زیست در هنگام انجام مهارت‌های زندگی با ورزش - تأمل در به کارگیری فناوری در استفاده از محیط‌زیست 	
ایمان و باور	<ul style="list-style-type: none"> - باور به توانایی خویش در انجام مهارت‌های متناسب با سبک زندگی ورزشی - التزام قلبی به روحیه جمع‌گرایی در انجام مهارت‌های ورزشی - علاقه به فرهنگ کار و تلاش در هنگام انجام مهارت‌های ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> باور به نگرش سیستمی با کمک از نظم سازمان یافته خداوند در جهان در یادگیری مهارت‌ها متخلق به اخلاق الهی در تمامی مراحل بازی، تمرین و مسابقه در انجام مهارت‌های ورزشی اعتقاد به یاری خداوند در کار با فناوری در یادگیری مهارت‌های ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> - التزام قلبی به ارتباط مؤثر بازیکنان با یکدیگر در انجام مهارت‌های هدفی - ذهنی - پرهیزکاری و متخلق به اخلاق اسلامی در انجام مهارت‌های متناسب با سبک زندگی ورزشی - ایمان به بهبود شایستگی‌های اجتماعی از طریق تقویت فعالیت‌های ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> - باور به نقش بهبود فضاهای ورزشی رو باز و سرپوشیده در تقویت روحیه نشاط در انجام فعالیت‌های ورزشی - ایمان به اجرای قوانین در به حفظ محیط‌زیست در انجام فعالیت‌های ورزشی - التزام قلبی به حفظ محیط‌زیست در حین انجام فعالیت‌های ورزشی 	
علم (کسب معرفت شناخت، بصیرت و آگاهی)	<ul style="list-style-type: none"> - آگاهی فرد در زمینه‌های تربیتی در برقراری ارتباط مؤثر در ورزش‌های متناسب با سبک زندگی ورزشی - باور به قانون‌گرایی در انجام فعالیت‌های ورزشی - پذیرش تأثیر فناوری در یادگیری مهارت‌های ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> - متخلق بودن به اخلاق الهی در انجام فعالیت‌های هدفی - ذهنی - آگاهی از حضور خداوند در حین انجام فعالیت‌های متناسب با سبک زندگی ورزشی - کسب معرفت در توسعه حرفه‌ای مهارت‌های ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> - مجاهدت در ارتباط مؤثر بازیکنان تیم در ورزش‌های متناسب با سبک زندگی با ورزش - شناخت روحیه خردورزی در انجام تکنیک‌های فردی در هم‌گرایی تاکتیک‌های تیمی - شناخت فناوری‌های نوین در انتقال مهارت‌های متناسب با ورزش 	<ul style="list-style-type: none"> - شناخت در استفاده از کاربرد فناوری در حفظ محیط‌زیست در انجام ورزش‌های متناسب با سبک زندگی - شناخت بازیکنان از قوانین محیط‌زیست برای داشتن محیطی با نشاط - شناخت اصول فرایند ساخت وسایل ورزشی 	

عناصر عرصه	رابطه با خویشتن (روح، روان و جسم)	رابطه با خدا	رابطه با خلق خدا (سایر انسان‌ها)	رابطه با خلقت
عمل (کار، تلاش، اطاعت، عبادت، مجاهدت، کار آفرینی، مهارت و...)	- تلاش در جهت کسب اطلاعات فردی در تکنیک‌های پایه رسته‌های ورزشی - مجاهدت در کسب تکنیک‌های فردی ورزش‌های متناسب با سبک زندگی - مجاهدت در کسب شایستگی فرهنگ تلاش در انجام مهارت‌های ورزشی	- بالا بردن روحیه امیدواری در استعانت از خداوند در انجام ورزش‌های متناسب با سبک زندگی ورزشی - تلاش برای متخلق شدن به اخلاق اسلامی در انجام فعالیت‌های ورزشی - تمسک به خداوند در کسب شایستگی‌های فنی در انجام ورزش‌های متناسب با سبک زندگی ورزشی	- مجاهدت در کسب نگرش سیستمی بین بازیکنان در رشته‌های ورزشی - کار و تلاش در جهت روحیه آزادمنشی در انجام فعالیت‌های ورزشی - مهارت تعامل و گفت‌وگو با حریفان در ورزش‌های تیمی و اجتماعی	- مهارت در کسب اطلاعات بهداشت محیط‌زیست در انجام فعالیت‌های ورزشی - کار و تلاش در جهت روحیه جمع‌گرایی برای حفظ محیط‌زیست - تلاش برای آسیب نرساندن به محیط‌های ورزشی در حین انجام فعالیت‌های ورزشی
اخلاق (تزکیه، عاطفه و ملکات نفسانی)	- ملکات نفسانی در یادگیری مادام‌العمر با فعالیت‌های مستمر در حین انجام فعالیت‌های ورزشی - تقویت شجاعت برای دستیابی به ملکات نفسانی بالاتر در ورزش‌های انفرادی - تقویت به‌کارگیری فناوری نوین در آموزش مهارت‌های ورزشی	- ارتباط مؤثر با خدا در تقویت ملکات نفسانی در انجام ورزش‌های انفرادی - مسئولیت‌پذیری در عواطف و ملکات نفسانی در انجام ورزش‌های اجتماعی - تقویت روحیه مبارزه با نفس در انجام ورزش‌های انفرادی	- ارتباط مؤثر و کارآمد در روحیه فداکاری انجام فعالیت‌های ورزشی - کسب ملکات نفسانی با روحیه خیرخواهی به هم میهنان در انجام ورزش‌های گروهی - تلاش در جهت کسب ملکات نفسانی در برخورد با هم‌تیمی‌ها	- ارتباط مؤثر در کار تیمی در ملکات نفسانی برای حفظ محیط‌زیست در انجام ورزش‌های تزکیه و تقویت مسئولیت‌پذیری در کسب مهارت متناسب با سبک زندگی ورزشی - اعتماد به‌نفس در جهت تقویت فرهنگ تولید و فناوری در محیط‌زیست در انجام فعالیت‌های ورزشی

زمان آموزش پودمان‌ها

توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش			
ردیف	پودمان‌ها	کارها	زمان (ساعت)
۱	برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی	برنامه‌ریزی برای انجام ورزش‌های سنتی و بومی و محله‌ای، فلسفه و چرایی ورزش‌های سنتی و بومی و محله‌ای، معرفی بازی‌های سنتی و بومی و محله‌ای	۶۰
۲	روان‌شناسی ورزشی	آماده‌سازی، انگیزه‌سازی، تصویرسازی ذهنی، تمرین‌سازی ذهنی (گروهی انفرادی) ارتباطات غیر کلامی، ارزیابی	۶۰
۳	برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی	ویژگی‌های مواد غذایی پنج‌گانه (پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و آب و مواد معدنی)، تشخیص نوع مواد غذایی پنج‌گانه در یک بسته مواد غذایی، تعیین سهم کالری مورد نیاز مواد غذایی پنج‌گانه، انواع تغذیه بر اساس فعالیت‌های ورزشی، کاربرد سهم نیازهای غذایی در رشته‌های ورزشی، بیان ویژگی‌های مکمل‌های غذایی و...	۶۰
۴	برنامه‌ریزی ورزشی برای سطوح مختلف سلامت (افراد دارای معلولیت)	نحوه تفکیک معلولیت (ذهنی جسمی، جسمی - ذهنی)، تفکیک معلولین (ذهنی جسمی، جسمی - ذهنی، علت معلولیت، شرایط فعالیت بدنی افراد معلول، معلولیت حسی، شرایط ارتباط با افراد معلول)	۶۰
۵	برنامه‌ریزی ورزشی در فضای سرپوشیده و رو باز	انتخاب نوع رشته ورزشی، انتخاب فضای ورزشی، اجرای فعالیت‌های ورزشی	۶۰
مجموع			۳۰۰

بودجه‌بندی زمانی درس توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

این درس شامل پنج واحد یادگیری به شرح زیر است:

ردیف	نام واحد یادگیری	کل ساعت	ساعت نظری	ساعت عملی
۱	برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی	۶۰	۲۴	۳۶
۲	روان‌شناسی ورزشی	۶۰	۵۰	۱۰
۳	برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی	۶۰	۵۰	۱۰
۴	برنامه‌ریزی ورزشی برای سطوح مختلف سلامت (افراد دارای معلولیت)	۶۰	۲۴	۳۶
۵	برنامه‌ریزی ورزشی در فضای سرپوشیده و رو باز	۶۰	۵۰	۱۰