

بخش دوم:

محتوای واحدهای یادگیری

فصل دوم:

زندگی فعال

منطق:

توسعه شیوه زندگی فعال جسمانی بعنوان یکی از اهداف اصلی برنامه هلی آموزشی تربیت بدنی از دو منظر دارای اهمیت فراوان است:

۱ - تامین سلامت

۲ - ارتقا کیفیت زندگی

اصلی ترین دلیل حمایت از شیوه زندگی فعال، کسب و حفظ سلامتی است زیرا امروزه کم تحرکی در کنار سایر عوامل از جمله مصرف دخانیات و تغذیه ناسالم باعث افزایش انواع بیماری های مزمن غیرواگیر از جمله دیابت، بیماریهای قلبی، افزایش چاقی و سرطانهای خطرناک و کشنده شده است که سلامتی جوامع را تهدید می کند. همچنین ارتقاء کیفیت زندگی افراد، یکی دیگر از ضرورت های آموزش و ترویج شیوه زندگی فعال است. به طور حتم کیفیت زندگی فرد فعال نسبت به فرد غیرفعال بهتر و مطلوبتر است زیرا برخورداری از توانایی جسمانی و مهارت ورزشی برای او امکان بیشتری در انتخاب شغل، گذران اوقات فراغت، برخورد با مشکلات زندگی و فراهم می کند و با ایجاد فرصتهای مشارکت بیشتر در فعالیتهای جسمانی، تعاملات اجتماعی فرد را افزایش داده و در نتیجه بر سلامتی روحی و اجتماعی او تأثیر مثبت بر جای می گذارد.

از اینرو یکی از مفاهیم آموزشی درس تربیت بدنی، تربیت و آماده سازی دانش آموزان برای شیوه زندگی فعال است. هرچند تربیت بدنی، بعنوان تنها عامل افزایش سطح فعالیتهای بدنی افراد در جامعه بشمار نمی رود، بلکه خانواده ها، اجتماع و برنامه های آموزشی مرتبط دیگر نیز در این امر سهیم هستند.

جدول معرفی عناوین دروس فصل زندگی فعال در پایه دهم

موضوع نیمسال اول	زمان تدریس	موضوع نیمسال دوم	زمان تدریس
فعالیت جسمانی برای همه	۲ جلسه	تندرستی با فعالیت جسمانی	۱ جلسه

زمان تدریس

مناسب ترین زمان برای تدریس موضوعات شناختی درس تربیت بدنی استفاده از فرصت هایی است که بنا به دلایلی از جمله شرایط آب و هوایی امکان برگزاری کلاس های عملی این درس فراهم نیست. برای اطلاع از بودجه بندی زمانی این درس در طراحی سالانه درس تربیت بدنی به ضمیمه شماره ۵ مراجعه کنید.

راهبرد های یاد دهی- یادگیری

برخی از روش های متداول آموزش موضوعات شناختی درس تربیت بدنی از جمله روش پروژه در سنوات قبل معرفی شده است (جهت مطالعه میتوانید به کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره متوسطه اول مراجعه کنید). در این برنامه روش های موثر دیگری همچون حل مسئله ، مباحثه کلاسی، بارش فکری و کنفرانس و گفتگو، معرفی می گردد .

ارزشیابی

موضوعات آموزش زندگی فعال بر کسب مفاهیم و مهارت های مورد نیاز برای داشتن زندگی فعال تاکید دارد از اینرو با استفاده از آزمون های سنجش مفاهیم و مهارت های زندگی فعال ، نسبت به ارزشیابی دانش آموزان برنامه ریزی و اقدام کنید.

آزمون های سنجش مفاهیم زندگی فعال:

به کمک انواع آزمون های کتبی (چندگزینه ای، آزمون های تکمیل جمله، تشریحی) و آزمون های شفاهی می توانید یادگیری دانش آموزان بسنجید.

آزمون های سنجش مهارت های زندگی فعال:

اقدامات عملی: اقدامات عملی در کلاس درس می تواند یادگیری دانش آموزان را در زندگی فعال نشان دهد. برای مثال؛ از دانش آموزان خواسته شود انواع نرمش های مناسب گردن را بعد از نشستن طولانی مدت در یک وضعیت نشان دهند.

پروژه: پروژه ها فعالیت هایی هستند که باید خارج از کلاس درس در مدت زمان معینی توسط دانش آموزان تهیه شده و به نمایش گذاشته شود. برای مثال؛ دانش آموزان مجله ای تهیه کنند که در آن اطلاعات تمامی اماکن ورزشی محل زندگی خود را مشخص کرده باشد.

کارپوشه: کارپوشه ها مجموعه آثار یا فعالیت های دانش آموز است که می تواند گویای پیشرفت او در درک زندگی فعال و دستیابی به دانش و مهارت های مرتبط به آن باشد و در یک پوشه مستندسازی و نگهداری می شود. برای مثال؛ میزان مشارکت دانش آموزان در انجام فعالیت های جسمانی و تمرینات ورزشی در ساعات خارج از مدرسه به صورت کاربرگ هایی از سوی دانش آموزان ثبت شده و در کارپوشه هر هفته بایگانی می شود.

درس : فعالیت جسمانی برای همه

ضرورت آموزش این درس:

فعالیت بدنی منظم ، مفرح و نوید بخش تندرستی است و فعال تر شدن برای افراد سالم و تندرست بی خطر است. اما متأسفانه برخی از ما در طول حیات خود بنا به دلایل متعدد اعم از مادرزادی و اکتسابی ، دچار مشکل و اختلال در سیستم‌ها و اندام‌های بدن می شویم . از اینرو سوال مهمی مطرح می شود که آیا در صورت بیماری یا معلولیت، مجاز به انجام فعالیت بدنی در ادامه زندگی خود خواهیم بود یا خیر؟ مطالعات نشان داده است نه تنها اهداف ورزش و فعالیت بدنی برای همه افراد اعم از سالم ، معلول و بیمار یکسان است، بلکه فعالیت بدنی در نزد افراد با مشکلات خاص به دلیل نقش درمانی ، به مراتب سودمندتر از افراد عادی است. البته با رعایت برخی از ممنوعیت‌ها و دستورالعمل‌های خاص. از اینرو آموزش نحوه صحیح انجام فعالیت جسمانی در برخی از بیماری‌های شایع و نحوه تشخیص و بازشناسی وضعیت تندرستی فرد برای شروع فعالیت جسمانی موضوع این درس است.

انتظارات عملکردی:

- شناخت نوع و میزان فعالیت بدنی مناسب در برخی از بیماری‌ها (قلبی - عروقی ، آسم ، دیابت ، چاقی، صرع و معلولیت)
- مشارکت در انجام پروژه گروهی با عنوان ورزش در هنگام بیماری
- تشخیص و بازشناسی وضعیت تندرستی خود

زمان مورد نیاز: دو جلسه

روش تدریس پیشنهادی: مسئله محور

روش اجرا در جلسه اول:

- ۱ - ضرورت درس را با پرسش سوال زیر از دانش آموزان آغاز کنید:
البته که فعالیت بدنی منظم در زندگی، مفرح و نوید بخش تندرستی است ولی آیا در صورت بیماری یا معلولیت، مجاز به انجام فعالیت بدنی در ادامه زندگی خود خواهیم بود یا خیر؟
- ۲ - با جمع بندی پاسخ‌های دانش آموزان، اهمیت فعالیت جسمانی برای افراد بیمار و معلول را بیان کنید.

۳ - نام شش نوع بیماری رایج (قلبی - عروقی، آسم، دیابت، صرع، چاقی مفرط و معلولیت) را بر روی تابلو یادداشت کنید. دانش آموزان را در شش گروه سازماندهی کنید و هر گروه را برای مطالعه و حل مسئله در خصوص یکی از بیماری ها تعیین کنید .

۳ - مراحل اجرای پژوهش را به شرح زیر، برای دانش آموزان تبیین کنید:

الف (تعیین سوالات پژوهشی

مثال:

- آیا بیماران آسمی مجاز به انجام فعالیت بدنی هستند؟
- فواید انجام فعالیت جسمانی برای بیماران آسمی کدامند؟
- فعالیت های جسمانی مناسب برای بیماران آسمی کدامند؟
- بیماران آسمی در انجام فعالیت جسمانی چه محدودیت ها و ممنوعیت هایی را باید رعایت کنند؟

ب (معرفی منابع اطلاعاتی مفید و در دسترس مانند (مصاحبه با افراد صاحب نظر، مصاحبه با افراد مبتلا به بیماری، مراجعه به کتب و سایت های معتبر)

ج (مراجعه به منابع اطلاعاتی و جمع آوری پاسخ سوالات پژوهشی

د) جمع آوری پاسخ ها و بررسی و انتخاب بهترین پاسخ ها

و) آماده سازی گزارش پژوهش در قالب بورشور، عکس، روزنامه دیواری و ... جهت ارایه

۴ - مدت معینی را به منظور انجام پژوهش تعیین کنید.

فعالیت ۱ : پرسشنامه آمادگی برای فعالیت بدنی (ضمیمه زندگی فعال (الف)) را به تعداد دانش آموزان تکثیر کرده، در اختیار آنها قرار دهید و از دانش آموزان بخواهید در کمال دقت پرسش ها را بخوانند و به هریک از آنها صادقانه جواب دهند و در جلسه بعد ارائه کنند. پرسشنامه های مذکور را به صورت محرمانه در کارپوشه دانش آموزان نگهداری کنید.

روش اجرا در جلسه دوم درس فعالیت جسمانی برای همه

- ۱ - با اختصاص وقت مناسب به هر گروه فرصت کافی بدهید تا گزارش خود را به سایر دانش آموزان و معلم ارائه کند.
- ۲ - با جمع بندی گزارشات دانش آموزی ، نکات کلیدی را بر روی تابلو بنویسید .
- ۳ - از دانش آموزان بخواهید نکات کلیدی را یادداشت برداری کنند.
- ۴ - گزارش های ارایه شده را در بطور مناسب بایگانی کنید.
- ۵ - در ایام خاص مانند هفته تربیت بدنی با برپایی نمایشگاهی با معرفی پروژه های دانش آموزی ، ضمن ارج نهادن به آنها ، از پروژه های برتر تقدیر کنید.

درس: تندرستی با فعالیت جسمانی

انتظارات عملکردی:

- تشخیص و بازشناسی روش زندگی خود (فعال ، غیر فعال)
- شناخت مقدار فعالیت بدنی مناسب در روز و هفته برای حفظ تندرستی
- شناخت خطرات بی تحرکی و فواید فعالیت بدنی و ورزش در حفظ تندرستی

ضرورت آموزش درس:

اتکای رو به افزایش انسانها به فناوری سبب شده است بخشی از فعالیت های بدنی، همچنین مصرف انرژی لازم برای فعالیت های روزانه مثل تمیز کردن خانه، شستن لباس ها و ظرف ها، پیاده رفتن به محل کار و خرید و... را کاهش دهند. آنچه که قبلا با صرف وقت و با کار بدنی انجام می شد، اکنون در ظرف چندثانیه و با فشار یک دکمه یا تنظیم برنامه دستگاه انجام می شود. در نتیجه زمان بیشتری برای پرداختن به فعالیت های فوق برنامه و اوقات فراغت به وجود آمده است. با وجود این، واقعیت تاسف برانگیز این است که بسیاری از افراد حتی در اوقات فراغت خود هم تمایلی به انجام فعالیت بدنی نشان نمی دهند. بدن انسان برای حرکت و فعالیت بدنی نسبتا شدید طراحی شده، اما امروزه حتی فعالیت ورزشی متوسط هم دیگر جزئی از زندگی عموم افراد نیست.

زمان مورد نیاز : يك جلسه

روش تدریس پیشنهادی: ترکیبی(حل مسئله ، پرسش و پاسخ)

روش اجرا :

- ۱- ضرورت درس را با یک آغاز انگیزه بخش، بیان کنید.
- ۲- درس را با پرسش سؤال محتوایی زیر از دانش آموزان ، ادامه دهید:
به نظر شما فواید انجام فعالیت بدنی و عواقب کم تحرکی کدامند؟
- ۳- هنگام پرسش سوال از تمرکز بر یک سمت کلاس و اجتناب کنید و با نگاه کردن به همه دانش آموزان، کل کلاس را پوشش دهید.
- ۴- علاوه بر دانش آموزانی که همیشه در بحث ها فعال هستند، دانش آموزان دیگر را نیز در بحث وارد کنید.
- ۵- با نوبت بندی دانش آموزان برای پاسخ (بال بردن دست)از بوجود آمدن همهمه در کلاس پیشگیری کنید
- ۶- برای افزایش مشارکت دانش آموزان، زمان های کوتاه و برابر در اختیار همه آنها قرار دهید.

با جمع بندی پاسخ های دانش آموزان ، مطالب زیر را با استفاده از تابلوی کلاس ارایه کنید و به دانش آموزان فرصت یادداشت برداری منظم بدهید.

فواید فعالیت بدنی در حفظ تندرستی

▪ کمک به کاستن خطر در:

مرگ و میر زودرس ،بیماری سرخرگ کرونری،سکته مغزی،دیابت نوع ۲ و سندرم سوخت و سازی،ابتلا به پرفشارخونی،چربی خون نامطلوب(بخصوص پرکلسترولی)،ابتلا به سرطان کولون، پستان، ریه و دیواره رحم

▪ کمک به کاهش:

چاقی شکم،احساس افسردگی و اضطراب

▪ کمک به:

کاهش وزن، حفظ وزن و پیشگیری از افزایش وزن، افزایش تراکم استخوانی،افزایش کیفیت خواب ، عملکرد بهتر در در زندگی ،

عواقب عدم فعالیت جسمانی و کم تحرکی

به عقیده برخی از متخصصان عدم فعالیت بدنی مهم ترین مشکل تندرستی عمومی در قرن ۲۱ است زیرا افرادی که ورزش منظم نمی کنند، احتمال بیشتری دارد تا به بیماری های مزمن مبتلا شوند که برخی از شایع ترین آنها عبارتند از:

- بیماری های قلبی – عروقی مانند فشارخون بالا ، کلسترول خون بالا ، گرفتگی عروق کرونر قلب
- بیماری های ریوی مانند آسم و برونشیت
- انواع سرطان مانند سرطان کولون، سرطان ریه، سرطان پستان و سرطان پروستات
- ناهنجاری های سوخت و سازی مانند دیابت ، اضافه وزن و چاقی
- ناهنجاری های عضلانی و اسکلتی مانند پوکی استخوان ، کمر درد ، التهاب مفاصل
- ناهنجاری های روانی مانند افسردگی و اضطراب

۷- به طور تصادفی از چند نفر از دانش آموزان در باره نوع و زمان اختصاص یافته به فعالیت هایشان در طول یک شبانه روز سوال کنید و پاسخ های آنها را بر روی تابلو یادداشت کنید برای نمونه:

مطالعه و درس خواندن ، استراحت و خواب ، تماشای تلویزیون ، استفاده از تلفن، اینترنت و شبکه های اجتماعی، فعالیت جسمانی (انجام ورزش خاص، کمک به نظافت منزل ، پیاده روی و ...) ، امور شخصی مانند (نظافت، استحمام، عبادت و ...)

۸- با پرسش سؤالات محتوایی زیر از دانش آموزان ، درس را ادامه دهید:

- آیا افرادی که گزارش شان ارایه شد ، به اندازه کافی فعالیت جسمانی انجام می دهند؟
- برای حفظ تندرستی به چه نوع و مقدار فعالیت بدنی در روز و هفته نیاز است؟

۹- با نمایش شکل هرم فعالیت جسمانی و تمرین آن را توضیح دهید و توصیه های آن را تاکید کنیبرای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نوع و میزان فعالیت جسمانی مناسب برای سنین مختلف به ضمیمه زندگی فعال (ب) " مراجعه کنید.



فعالیت : برگه راهنما " زندگی خود را فعال کنید و هر روز را زندگی کنید" (به ضمیمه زندگی فعال (ج)) مراجعه کنید) را به تعداد دانش آموزان تکثیر کرده و در انتهای کلاس ، در اختیار آنها قرار دهید و از دانش آموزان بخواهید با مطالعه آن به این پرسش به صورت کتبی پاسخ دهند :

آیا سبک زندگی شما فعال است یا غیرفعال؟