

بایب یازدهم

درس «فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر»

انتظارات عملکردی از دانش آموزان

- نشره‌ای خلاقانه از روش‌های مراقبت از کمر هنگام فعالیت جسمانی و حرکات پیشگیری کننده از کمر درد تهیه کند.

ضرورت آموزش موضوع درس

کمردرد یکی از شایع ترین ناهنجاری‌های عضلانی و اسکلتی است که تقریباً همه افراد حداقل یکبار در طول زندگی خود دچار این درد می‌شوند. شیوع آن در زن و مرد یکسان است و در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد. کمردرد می‌تواند شدید یا خفیف، کوتاه مدت یا مزمن، دائم یا گاهگاهی باشد. کمردرد از علل عمده مرخصی‌های درمانی و غیبت از کار است و بروز آن در قشر فعال جامعه هر ساله موجب آسیب‌های فراوان اقتصادی می‌شود.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

علت کمردرد در دانش‌آموزان در غالب اوقات به علت کشیدگی و اسپاسم عضلات کمر، به دنبال انجام فعالیت‌های ورزشی است. این دردها معمولاً به چند روز استراحت و مصرف دارو و تقویت عضلات شکم و کمر جواب داده و خوب می‌شود. بنابراین پیشگیری از دردهای کمر یک عامل مهم جهت بهبود مشارکت فعال افراد در جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی است.


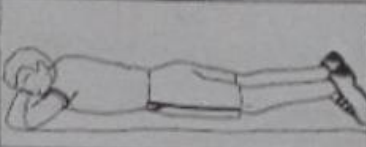
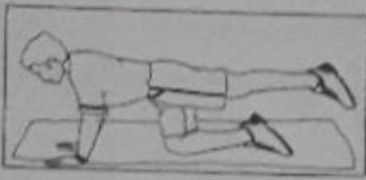


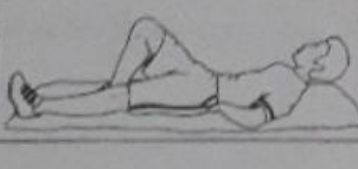

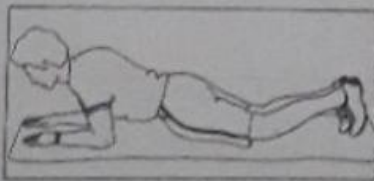
بایب یازدهم

بسیاری از عوامل مهم پیشگیری از کمردرد عبارت‌اند از:

- برهیز از یک وضعیت ثابت، به ویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی
- اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات
- اگر مجبور به کار در حالت ایستاده هستیم، باید به گونه‌ای شرایط را مهیا کنیم که مجبور به خم کردن تنه نیائیم.
- برهیز از بلند کردن اجسام سنگین، به خصوص در حالت ایستاده با زانوهای صاف
- استانداردسازی محیط‌های کار و خانه از نظر ارتفاع مناسب اجسام در دسترس
- کاهش وزن در صورت چاقی
- برهیز از رانندگی طولانی مدت و در نظر گرفتن توقف‌هایی در مسیر
- برهیز از نشک‌های نرم حجیم و استفاده از بالش‌های مناسب زیر سر.
- داشتن اعتماد به نفس و روحیه‌ای شاد به جای اضطراب و نشوینس. افراد مضطرب معمولاً کنترل مناسبی بر وضعیت بدنی خود در فعالیت‌های روزمره ندارند. بنابراین مستعد آسیب بیشتری هستند
- تقویت ماهیچه‌های ستون فقرات بر اساس اصول صحیح.

پایه یازدهم

برخی از حرکات ویژه مراقبت از کمر در جدول زیر نشان داده شده است:

		<p>کندین عضلات ران و باسن و تقویت عضلات شکم</p>
		<p>تقویت بازکننده های تنه</p>
		<p>تقویت عضلات شکم</p>
		
		<p>تقویت عضلات شکم و کمر</p>

یازدهم یازدهم

		<p>حرکت عضلات شانه و کمر</p>
	<p>کشش عضلات ران، باسن و باطن کمر</p>	
	<p>حرکت عضلات جانبی شکم و شانه</p>	
	<p>حرکت بازکننده های ران</p>	

نکته مهم: حرکات را به صورت عملی نشان دهید و از دانش آموزان بخواهید حرکات را انجام دهند و با بررسی حرکات اشکالات آنها را بر طرف کنید. برای مطالعه بیشتر به ضمیمه زندگی فعال (ج) مراجعه کنید.

پروژه: از دانش آموزان بخواهید در گروه های چند نفره، عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به کمر درد و حرکات ویژه مراقبت از کمر را به صورت مصور در یکی از قالب های پرشور/روزنامه دیواری و ... تهیه و در زمان تعیین شده، ارائه کنند.

درس «دلایل مشارکت در فعالیت جسمانی»

انتظارات عملکردی از دانش آموزان

– با بررسی دلایل مختلف مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی، دلایل خود را تبیین می کند.

ضرورت درس

سلامتی مهم ترین نعمت زندگانی است و اهمیت انجام فعالیت جسمانی در تأمین سلامت بر هیچ کس پوشیده نیست. روزانه افراد زیادی در انواع فعالیت های ورزشی مشارکت می کنند، اما متأسفانه کم نیستند افرادی هم که ورزش نمی کنند و ورزش کردن برایشان مهم نیست و با جایگاهی در زندگی شان ندارد و با صرفاً از تماشای صحنه های ورزشی لذت می برند. به هر حال جامعه شامل افراد مختلفی است با سنین، اقوام و نژادهای گوناگون، افراد سالم و بیمار یا معلول و... که دلایلشان برای مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی بسیار زیاد و متنوع است و شناخت آنها می تواند انگیزه حضور و مشارکت بیشتری در ورزش و فعالیت جسمانی را برای ما فراهم آورد.

دانستنی های بیشتر برای معلم

هدف عمومی از فعالیت جسمانی کسب سلامتی است. کسب سلامتی اولین دلیلی است که بسیاری از مردم با انگیزه دستیابی به آن به فعالیت جسمانی می پردازند. سلامتی مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تأثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می گیرد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۵) سلامت به مثابه «بهبودی کامل جسمی، روانی، معنوی، فکری و اندیشه ای» و رفاه اجتماعی و اقتصادی است و نه فقط فقدان بیماری یا معلولیت» و دارای ابعاد جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی است.

● **سلامت جسمی:** سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمی است. به عنوان نمونه بعضی از نشانه های سلامت جسمی عبارت است از:

ظاهر خوب و طبیعی، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، جلب توجه نکردن اعضای بدن توسط خود فرد، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و...

● **سلامت روانی** به مثابه «وضعیتی از بهزیستی که در آن فرد توانایی های خودش را می شناسد، با استرس های طبیعی و بهنجار زندگی روزانه می تواند مقابله کند، می تواند به طور مؤثر و شریخش کار کند و قادر به مشارکت در جامعه خودش است»، تعریف شده است.

● **سلامت معنوی** عبارت است از «وضعیت و احساسی از خرسندی، رضایت مندی، صلح و آرامشی است که از رابطه فرد با جنبه های معنوی زندگی ناشی تشست می گیرد.»

باب یازدهم

• سلامت اجتماعی به توانایی فرد در تعامل مؤثر با دیگران و ایجاد روابط بین شخصی رضایت بخش با دیگران و نیز، توانایی فرد در سازگاری و انطباق رضایت بخش با موقعیت‌های اجتماعی مختلف و ایفای نقش‌های اجتماعی در محیط‌های گوناگون اطلاق می‌شود.

علاوه بر کسب سلامتی، افراد بسته به موقعیت شخصی به دلایل متعدد دیگری نیز در ورزش و فعالیت جسمانی مشارکت

می‌کنند. این دلایل عبارت‌اند از:

- کسب آمادگی جسمانی برای تأمین مایحتاج زندگی روزانه.
- کنترل وزن و بهبود شکل بدن.
- ایجاد احساس خوب در زندگی.
- غنی‌سازی اوقات فراغت.
- افزایش اعتماد به نفس و کنار آمدن با استرس.
- علاقه به ورزشی خاص.
- زیبا شناختی حرکات و نحسین آن.
- تخلیه پر خاشگیری.
- هیجان سرعت، کسب موفقیت، رقابت.
- ایجاد روابط دوستانه و تقویت احساس تعلق به گروه داشتن

تکلیف کلاسی: از دانش‌آموزان بخواهید به پرسش زیر به صورت کتبی پاسخ دهند:

- دلایل شما برای مشارکت در انواع فعالیت جسمانی در داخل و خارج از مدرسه کدام‌اند؟ آنها

را فهرست کنید و ارتباط آنها با ابعاد مختلف سلامت را مشخص کنید.

باسلام خدمت دانش آموزان درس تربیت بدنی؛
امتحان نوبت دوم تربیت بدنی سال تحصیلی
۹۸_۹۹ با توجه به بسته آموزشی ارسالی صورت
خواهد گرفت.

● در صورت بازگشایی مدارس امتحان عملی
خواهد بود و تست های زیر را به تفکیک پایه
تحصیلی امتحان خواهند گرفت.

● پایه دهم: ۱- انعطاف پذیری (۳۰ سانتی متر-
روی تخته انعطاف) ۲- بارفیکس خوابیده ۱۵ بار
● پایه یازدهم: ۱- دوی ۹x۴ (۱۰ ثانیه) ۲- طناب
زدن به مدت ۱ دقیقه

● پایه دوازدهم: ۱- پرش جفت پا ۱۸۰ سانتی
متر ۲- دوی ۶۰ متر (۱۵ ثانیه)

● در صورت تعطیلی مدرسه ها:

امتحان بصورت کتبی و از بسته آموزشی
ارسال شده، خواهد بود.