



طرح نشاط و تعالی ورزشی

دانشجو معلمان

دانشگاه فرهنگیان

این طرح در پردیس های منتخب (۱۰ درصد) به صورت پایلوت اجرا و پس از ارزیابی،

در پردیس ها و مراکز آموزش عالی سراسر کشور اجرایی می شود

فهرست مطالب:

۱-مقدمه:	۳
۲-اهداف:	۴
۳-پیشینه تحقیق:	۴
۴-مراحل اجرای طرح:	۹
۵-مستندات قانونی:	۱۰
۶-پیشنهادهای:	۱۱
۷-پردیس های منتخب	۱۱
۸-منابع:	۱۲



من خودم ورزشکار نیستم اما ورزشکارها را دوست دارم «أَحِبُّ الصَّالِحِينَ وَكَسْتُ مِنْهُمْ» .

از خدای تبارک و تعالی خواهانم که شما جوان ها را که ذخیره ی این کشور هستید و مایه ی امید ملت و اسلام هستید هر چه بیشتر موفق کند که در همه ی ابعاد انسانی ورزش کنید. یک بعدش این بعدی است که شما متخصص در آن هستید و امید است که بعدهای دیگری هم که انسان دارد و انسانیت دارد در شما رشد کند. ورزشکارها همیشه این طور بوده اند که یک روح سالمی داشتند، از باب اینکه توجه به شهوات و لذات نداشتند، توجه به یک فعالیت جسمی داشتند که عقل سالم در بدن سالم است. شما اگر دقت کنید در حال جامعه ها و طبقات جامعه می بینید که آنهایی که در عیش و عشرت می گذرانند، حقیقتا عیش عشرت نیست، بدن ها افسرده، روح ها پژمرده و کسالت سر تا پای آنها را گرفته است. اگر دو ساعت عشرت می کنند، بیست و دو ساعت در ناراحتی او هستند. آنهایی که اهل خدا هستند، توجه به خدا دارند، ورزش جسمی می کنند و ورزش روحی، آنها در تمام مدت، اشخاصی هستند که پژمردگی و افسردگی در آنها نیست و این نعمتی است از خدای تبارک و تعالی، که خداوند نصیب همه بکند. ان شاء الله. امام خمینی(ره)

۱: مقدمه:

امروزه با اشاره به فرمایشات امام خمینی(ره) که دانشگاه را مبدأ همه ی تحولات دانسته اند و رهبر معظم انقلاب که اظهار داشتند جوانان باید به تحصیل، تهذیب و ورزش بپردازند، همچنین با روی کار آمدن دولت تدبیر و امید، موضوع ایجاد شور و نشاط در بین دانشجویان که سرمایه ی ملی و آینده سازان کشور هستند، سرلوحه ی کار قرار گرفته است. در اساسنامه دانشگاه فرهنگیان نیز در خصوص فعالیت های تربیتی، دانشجویی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و تربیت بدنی پیشنهادهای ارائه شده است. همچنین در افق چشم انداز ۱۴۰۴ ارزش های محوری دانشگاه فرهنگیان بر ایجاد محیطی پاکیزه و سالم، آراسته و زیبا، امن و ایمن، سرشار از نشاط، صمیمیت، همدلی، اعتماد و درک متقابل، تاکید شده است. علاوه بر این در بیانیه ارزش های سند تحول بنیادین به سلامت جسمانی، نشاط و تقویت اراده پرداخته شده است. توسعه ی نیروی انسانی بدون توجه به اعضای هیئت علمی، دانشجویان، مسئولین دانشگاهی و تبدیل آنها از عناصر مستقل به عناصر مؤثر و بدون افزایش کارایی و در عین حال حفظ و ارتقاء انگیزه ی نشاط و نوآوری آنها امکان پذیر نخواهد بود. دستیابی به توسعه ای پایدار و مداوم در وهله ی اول منوط به باور داشتن نیاز به این توسعه در بین اعضاء و تصمیم گیران آموزشی و پژوهشی کشور است. در توسعه نیروی انسانی در بخش های آموزشی و پژوهشی هماهنگی بین نیازهای دانشگاه ها و مؤسسات وابسته که بر اساس برنامه ی راهبردی دانشگاه، بدست آمده باشد و نیز وظایف افراد از ضرورت ها است. جامعه ایرانی که در انقلاب اسلامی با رویکرد الهی، جهان بینی اسلامی را مبنای شئون گوناگون زندگی خود قرار داد، خواهان آن است که آموزش عالی متناسب با مبانی و ارزشهای اسلامی همراه با نشاط را داشته باشد تا با تربیت افراد بر وفق آن مبانی و معیارها، به ترویج و تعمیم آنها در جامعه ی اسلامی مبادرت ورزد. احیای هویت تمدنی و پیشرفت جمهوری اسلامی، مستلزم رشد متوازن و همه جانبه ابعاد علمی، فرهنگی، سیاسی و اجتماعی خصوصا ورزش کشور است که دو مسیر تعالی آن، آموزش عالی کشور نقش پیشران و موتور محرکه را بر عهده خواهد داشت که در این بین دانشگاه فرهنگیان نقش بسزایی در تربیت نیروهای متخصص برعهده دارد. در بین بیشتر جوامع این باور وجود دارد که ورزش می تواند تغییراتی در جامعه پدید آورد. در سال ۱۹۸۰ تحقیقی بر این اساس انجام شد که ورزش می تواند بر روی طیف گسترده ای از سلامت، آموزش و جرم در جامعه تاثیر بگذارد. در واقع شواهد نشان می دهد که مشارکت در ورزش بر سلامت افراد و در نهایت سلامت جامعه تاثیر می گذارد(۱). در جوامع نوین امروزی، ورزش بخش مهمی از فعالیت های سطوح فردی، منطقه ای و بین المللی شده است. دانشگاه به عنوان یک نهاد اجتماعی درگیر تمام سطوح در ورزش است. به طور خلاصه، امروزه بررسی موضوع مشارکت ورزشی دانشجویان از آن لحاظ اهمیت دارد که

مشخص شود فعالیت ورزشی انفرادی دانشجو در رفتار جمعی معنی دارد و شرکت در رفتار جمعی وی تابعی از شرایطی است که دانشجو در آن به کنش مقابل دست می زند و احساس میل به ورزش، گرچه به صورت انفرادی بروز میکند، اما در واقع بازتابی از رفتار اجتماعی جامعه است (۲). شرکت در ورزش می تواند به نتایج وسیعی از جمله کاهش غیبت، تعهد قوی تر به تحصیل و بهبود نظم و انضباط منجر شود. علاوه بر این مطالعات کاکس^۱ نشان می دهد بین فعالیت فیزیکی و تحصیلی رابطه مثبتی وجود دارد (۱). ورزش قسمتی از آموزش را در مراکز تحصیلی در بر می گیرد که اگر از این بخش غافل شویم در آینده دچار مشکلات عدیده ای خواهیم شد (۳). در کشور انگلستان ارتباط دانشگاه با موسسات ورزشی قوی می باشد همچنین معتقدند ورزشکار بودن از آن ها دانشجویان بهتری را می سازد (۴). ورزش دانشجویی به عنوان بخشی از فرآیند ورزش تعلیم و تربیت در پی آن است که با فراهم آوردن زمینه های لازم و ایجاد محیط و فرصت مناسب، کلیه دانشجویان را در موقعیت های تفریحی و رقابتی سالم قرار دهد و با پاسخگویی به نیازهای اساسی آنان، برنامه هایی برای تقویت جسم همگام با پرورش روح تامین کند (۵). یکی از عادت های مناسب بهداشتی یا رفتارهای ارتقا دهنده سلامتی، فعالیت های حرکتی و ورزشی منظم است که بر روی سلامتی انسان و کیفیت زندگی آثار مثبتی دارد به گونه ای که زمینه اختلال های روانشناختی و جسمانی را کاهش و بهداشت روانی را افزایش می دهد. محققان بر این باورند که دانشجویان دارای مجموعه ای از مشکلات نظیر مشکلات درسی، مالی، ازدواج، شخصیتی، رفتاری و اجتماعی هستند (۶). اهداف این طرح بالا بردن یادگیری و رفع خستگی در بین دانشجویان در زمان کلاس می باشد. در این طرح حتی خود استاد نیز می تواند به عنوان یک الگو قرار بگیرد. از این رو به علت ماهیت شبانه روزی بودن دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان و همچنین دارا بودن وظیفه خطیر که همان پرورش دانش آموزان و آینده سازان مملکت است باید روحیه شادی داشته باشند. در نهایت، به دلیل کمبود مستندات و پیشینه در ایران و جهان و اهمیت موضوع ورزش در حین کلاس، بر آن شدیم تا برای اولین بار طرح نشاط و تعالی را برای دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان طراحی و برای رفع رخوت و خستگی در قشر دانشجو معلمان، پیشنهادهایی ارائه نماییم.

۲: اهداف:

- ایجاد فضای کلاسی_ آموزشی شاد و با نشاط و جلوگیری از حالت رخوت، سستی و خستگی .
- بهبود فرایند یاددهی - یادگیری و افزایش سطح شادابی ، نشاط.
- آمادگی برای یادگیری بهتر در ادامه کلاس و افزایش میزان دقت، تمرکز و بهره وری در فرآیند آموزش.
- فرهنگ سازی و معرفی نقش تربیت بدنی در ایجاد شادی و نشاط و ایجاد روحیه کار گروهی در انجام فعالیت های ورزشی و آموزشی.
- انتقال و نهادینه سازی اطلاعات و دانستنی های ورزشی و بهداشتی و ارتقای سلامت اجتماعی دانشجو معلمان به عنوان شهروندان فعال و مشارکت گرا.

۳: پیشینه تحقیق:

یافته های علمی نشان می دهد فعالیت بدنی و ورزش آثار مثبتی بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد در تمامی دوره های زندگی دارد و ابزاری کارآمد در ارتقای کیفیت زندگی اقشار مختلف مردم است. علی رغم وجود چنین یافته هایی، فقط درصد کمی از جامعه دانشگاهی کشور از برنامه های ورزشی دانشگاه ها استقبال کرده و فعالیت بدنی دارند (۷).

^۱ COX

ورزش صبحگاهی

شماره	سال	محل اجرا	شرح اجرا
۱	۱۳۹۴	اداره تربیت بدنی دانشگاه تبریز	اداره ی تربیت بدنی دانشگاه تبریز برنامه ی ورزش صبحگاهی را با حضور کارکنان، اعضای هیئت علمی و دانشجویان در پردیس این دانشگاه برگزار می کند. از جمله برنامه های آن اردوی ورزشی قلعه بابک و تست سنجش سلامت با حضور پزشک است و همچنین تربیت بدنی این دانشگاه در نظر دارد هر یک از دانشجویان و همکاران، حداقل در یک رشته ی ورزشی فعالیت نمایند. مسئولین دانشگاه مصمم بودند که ورزش صبحگاهی را حداقل برای یک روز در هفته در پردیس دانشگاه و حتی در خوابگاه های دانشجویی نهادینه کنند و همچنین در این دانشگاه، پس از اجرای همایش هفته ی خوابگاه ها به دانشجویان، اساتید و کارمندان توصیه میشود که بعد از ساعات اداری مطابق زمان بندی انجام شده در سالن های ورزشی که برای آنها همراه با کارشناسان و مربیان دانشگاهی که در همه ی رشته ها ی ورزشی مهیا کرده اند ، حضور پیدا کنند(۸).
۲	۱۳۹۴	دانشگاه علامه طباطبائی	دانشگاه علامه طباطبائی برای کارکنان اداری و اساتید این دانشگاه ورزش صبحگاهی را به صورت دوی نرم و انجام حرکات کششی و جنبشی در روزهای سه شنبه(خانم ها) و چهارشنبه(آقایان) ساعت ۷ صبح برگزار می کند(۹).
۳	۱۳۹۳	دانشگاه اراک	ورزش صبحگاهی در دانشگاه اراک با حضور دانشجویان، کارمندان و اعضای هیئت علمی در پردیس سردشت برگزار می شود. برنامه ی ورزش صبحگاهی با پیاده روی در طول مسیر بلوار دانشگاه آغاز و ورزشکاران پس از طی مسافتی با تجمع در مجاورت پارک دانشگاه به اجرای حرکات ورزشی و برنامه های جانبی ورزش صبحگاهی از جمله شنای سوئدی، گل کوچک، دراز و نشست و... می پردازند(۱۰).
۴	۱۳۹۴	دانشگاه بردسیر	طرح پیاده روی، نرمش و ورزش صبحگاهی در این دانشگاه هر روز نیم ساعت قبل از شروع وقت اداری به مسافت یک کیلومتر با همراهی کارمندان، برخی اساتید و نیز در بعضی روزها با مشارکت دانشجویان برگزار می شود(۱۱).

ورزش بین کلاس و فوق برنامه

شماره	سال	محل اجرا	شرح اجرا
۱	۱۳۹۴	دانشکده صدا و سیما	دانشکده ی صدا و سیما با نصب میز پینگ پونگ در محوطه ی نزدیک دفتر تربیت بدنی باعث شده است که دانشجویان ساعات بین کلاس ها با در اختیار داشتن راکت و توپ پینگ پونگ از وقت استراحت استفاده نموده و تا شروع کلاس بعدی به ورزش کردن مشغول باشند(۱۲).
۲	۱۳۹۴	دانشگاه کرمان	دانشگاه کرمان از سالن های ورزشی درون دانشگاه استفاده کرده و با قرار دادن مربیان مجرب، اقدام به آموزش برخی رشته های ورزشی از جمله طناب زنی، دارت و... برای دختران و پسران بصورت جداگانه می نماید به طوری که دانشجویان با توجه به علاقه مندی نسبت به رشته ی مورد نظر خود، زیر نظر مربی های مجرب مراحل ابتدایی یادگیری آن رشته را فرا گرفته و این عمل موجب استقبال اکثر دانشجویان غیر تربیت بدنی هم شده است(۱۳).
۳	۱۳۹۴	دانشگاه اراک	در دانشگاه اراک کلاس ها و برنامه های ورزشی در آخر هفته ها بصورت اختیاری برای دانشجویان علاقه مند در سالن های ورزشی دانشگاه برگزار می شود(۱۴).
۴	۱۳۹۴	دانشگاه تبریز	در دانشگاه تبریز پس از اجرای همایش هفته ی خوابگاه ها به دانشجویان، اساتید و کارمندان توصیه شده است که بعد از ساعات اداری مطابق زمان بندی انجام شده در سالن های ورزشی که برای آنها مهیا گردیده، حضور پیدا کنند و کارشناسان و مربیان دانشگاه در همه ی رشته ها ی ورزشی حاضر به آموزش و یاری آن ها هستند(۱۵).
۵	۱۳۹۴	دانشگاه آزاد واحد بروجرد	دانشگاه آزاد واحد بروجرد، علاوه بر در دسترس بودن سالن های ورزشی در بین کلاس ها برای کلیه ی رشته ها، وسایل ورزشی که اکثرا در پارک ها دیده می شوند در محوطه ی دانشگاه نصب شده است و دانشجویان بین کلاس ها به راحتی به این وسایل دسترسی دارند، همچنین در آلاچیق های محوطه ی این دانشگاه میزهای سنگی شطرنج وجود دارد که موجب می شود دانشجویان از وقت خود به نحوی بهینه استفاده نمایند(۱۶).

شماره	سال	محل اجرا	شرح اجرا
۶	۱۳۹۴	دانشگاه اراک	دانشگاه اراک طرح نشاط را در پایان هر هفته به صورت پیاده روی و کوهنوردی از ۶ الی ۱۰ صبح در دو گروه خواهران و برادران اجرا می کند (۱۴).
۷	۱۳۹۰	دانشگاه اصفهان	طرح رفعت یکی از زیر مجموعه های طرح نشاط و تعالی محسوب می شود. این طرح که در دانشگاه اصفهان بیشتر برای دانشجویان جدیدالورود اجرا می شود و عمدتاً به صورت اردوهای فرهنگی، تفریحی، ورزشی، کارگاه های آموزش تربیت مربی، مسابقات، کارگاه های آموزشی مهارت های ارتباطی ویژه ی اساتید راهنما، مسابقه ی کتابخوانی ویژه ی همیاران برگزار و اجرا می شود. یکی از ویژگی های برگزاری کارگاه های آموزش تربیت مربی این بود که افرادی که در این دوره شرکت می کردند بایستی متعهد می شدند که چند کارگاه آموزشی برای سایر دانشجویان دانشگاه برگزار کنند. در قالب برنامه های ورزشی و اجرای طرح نشاط، این دانشگاه آخر هفته ها برنامه ی کوهپیمایی و دوچرخه سواری در پارک دانشجو را برای دانشجویان در نظر گرفته است. در طرح رفعت استاد راهنما به عنوان سرگروه، دانشجوی ممتاز ورودی سالهای گذشته به عنوان همیار و دانشجویان جدیدالورود در قالب اعضای گروه های فرهنگی به تبادل اطلاعات علمی، اجتماعی، فرهنگی و ورزشی با یکدیگر می پرداختند (۱۷).
۸	۱۳۹۴	دانشگاه ابن سینا	طرح نشاط و تعالی به صورت جشنواره دانشجویی ابن سینا دو سال است که در دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار می شود به طوری که در بخش های مختلف علمی، پژوهشی، فرهنگی و در بخش های آموزشی، پژوهشی، قرآن و عترت، هنری، اجتماعی و ورزشی با کیفیت خدمات سلامت فعالیت دانشجویان دسته بندی شده و بر اساس مدال های کسب شده از سوی دانشجویان، دانشجویان برتر را انتخاب می نمایند (۱۸).

شماره	سال	محل اجرا/ محققان	شرح اجرا
۱	۱۹۹۶	دانشگاه اوهایو (ایالات متحده آمریکا)	مجموعه ورزشی این دانشگاه شامل دیوار دو طرفه صخره‌نوردی، پنج زمین بسکتبال و والیبال، یک زمین فوتسال، پیست دو میدانی چهار خطه داخل سالن، هشت سالن مخصوص راکت بال و اسکواش و محوطه شیشه‌ای بدنسازی می‌باشد. این مجموعه همچنین، مرکز ورزشی پینگ، اتاق‌های بدنسازی، ورزش های هوازی ^۲ ، کلاس‌های آمادگی جسمانی، ورزش‌های رزمی، اتاق‌های جلسات و اتاق‌های مخصوص تمرینات فردی را به صورت رایگان در اختیار اساتید، دانشجویان و کارمندان دانشگاه قرار می‌دهد (۱۹).
۲	۱۳۹۲	امامی و همکاران	<p>دانشگاه استون^۳ انگلستان مرکز ورزش های همگانی و تفریحی را در خوابگاه ها در تمام ایام هفته با تمام امکانات فراهم نموده است. دانشجویان این دانشگاه از طریق ۳۰ باشگاه ورزشی به فعالیت های ورزش همگانی می پردازند.</p> <p>در دانشگاه صوفیه بلغارستان، در محیط خوابگاه امکانات ورزش همگانی از طریق باشگاه های ورزشی برای دانشجویان مهیا گردیده است.</p> <p>دانشگاه بیرمنگام انگلستان برای دانشجویان، کلاس های ورزش همگانی و باشگاه های ورزشی را در تمامی رشته ها دائر نموده است.</p> <p>دانشگاه لیون فرانسه خدمات، امکانات و برنامه های ورزش همگانی را با هدف ارتقای سطح آمادگی جسمانی، روانی و بهداشتی دانشجویان فراهم نموده است.</p> <p>بخش ورزش دانشگاه کنت ایالات متحده آمریکا، سیاست ورزش را برای همه دانشجویان سرلوحه اهداف و برنامه های خود قرار داده است و برای تشویق دانشجویان جهت شرکت در فعالیت های ورزشی و دستیابی به سلامت جسمانی و روانی، برنامه های متنوع جالب و تفریحی تدارک دیده است.</p>

^۲ aerobic^۳ aston

شماره	سال	محل اجرا/محققان	شرح اجرا
۳	۱۳۹۲	امامی و همکاران	در افریقای جنوبی ۸۳ درصد از دانشجویان در فعالیت های ورزشی داخل دانشگاه شرکت می کنند و در دانشگاه پکن ساعت ۵ تا ۶ بعد از ظهر دانشجویان به طور داوطلبانه در ورزش همگانی دانشگاه شرکت می کنند (۲۰).
۴	۲۰۰۵	پائول و جیمز ^۴	برنامه یادگیری فعال در انگلستان به عنوان یک استراتژی کار آمد در مدارس استفاده می شود. ارائه یک محیط یادگیری برای جایگزین کردن کلاس درس و با یک معلم خبره در زمینه ریاضی، این طرح در غرب میدلندز ^۵ انگلستان گسترش می یابد. این فرآیند به صورت مطالعات مقدماتی، و با تمرکز بر روی بالابردن سطح ریاضیات و بهبود اعتماد به نفس دانش آموزان می شود. در طی سال های آموزش، ۸۸ درصد کسانی که از طریق یادگیری فعال آموزش دیده بودند، اعتماد به نفس بالاتری در درس ریاضی داشتند (۲۱).
۵	۲۰۱۱	آموزش ریاضی و حرکت ^۶	مدرسه ی ایساکای نیویورک، شعاری به نام ریاضی و حرکت ۷ دارد. رویکرد آن چند جانبه است و در زمان درس ریاضی، حرکات کششی و یوگا موجب تشویق دانش آموزان به یادگیری مفاهیم ریاضی می شود (۲۲).

۴: مراحل اجرای طرح:

- طرح موضوع در گروه های آموزشی و شورای آموزش پردرس ها و پس از تصویب آن در شورای گروه های آموزشی مراکز و جلب نظر اعضای هیأت علمی و مدرسان (مجریان اصلی طرح، اساتید پیشنهادی اداره کل تربیت بدنی) به منظور حمایت از اجرای آن.
- در صورت نیاز، انتخاب دانشجو معلمان ورزشکار، مستعد و توانمند در هر ورودی یا کلاس به منظور اجرای حرکات ورزشی
- انتخاب دو کلاس، کلاس اول گروه آزمایش، کلاس دوم گروه کنترل
- در کلاس آزمایش:
 - توزیع پرسشنامه قبل از شروع طرح (پیش آزمون)
 - اجرای طرح در طول ترم برای کلاس هدف (نوع درس تئوری باشد) و نوع تمرین ها بر اساس پاورپوینت ارسالی باشد.
 - توزیع پرسشنامه پس از اتمام طرح در پایان ترم (پس آزمون)
- در کلاس کنترل:
 - توزیع پرسشنامه قبل از شروع طرح (پیش آزمون)
 - برای این کلاس فعالیت ورزشی در حین کلاس تئوری انجام نمی شود.
 - توزیع مجدد پرسشنامه پس از پایان ترم انجام می شود.
- زمان اجرای این طرح به مدت ۵ دقیقه و در زمان نیمه کلاس آموزشی با رعایت پیوستگی مطالب درسی و چارچوب نظم و مقررات کلاس (به ویژه حفظ ظرف زمانی آموزش و جلوگیری از کاهش آن، با تاکید بر اجرای مفاد منشور کیفیت آموزش).

^۴ Paul and James

^۵ Midlands

^۶ Math and movement education

^۷ Math & movement

- نوع تمرین ها بر اساس پاورپوینت ارسالی است و در صورتیکه حرکت های ورزشی خلاقانه از طرف مجریان انجام شد، گزارش لازم و علمی به اداره کل تربیت بدنی ارسال شود تا در پایان مطالعه مقدماتی مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد.
- نظارت بر روند اجرایی این طرح و گزارش گیری از سوی کارشناس تربیت بدنی/کارشناس مسئول دانشجویی پردیس ها صورت می پذیرد.

۴-۱ اقدامات انگیزشی

- اجرای جشنواره طرح مسابقه ی ورزشی در کلاس در سطح استان ها، انتخاب طرح های برتر و برگزاری مسابقات کشوری ایده ها و الگوهای برتر در سال ۱۳۹۶
- اساتیدی که با اجرای این طرح همکاری می نمایند به نحو مقتضی از سوی دانشگاه مورد تشویق قرار می گیرند.

۴-۲ نکات مهم

- اجرای طرح حتما در کلاس های درس تئوری باشد
- اصل تطابق جنسیت استاد و دانشجو رعایت شود لذا بهتر است اجرای حرکات دانشجو معلمان هم جنس که از حداقل تخصص در این زمینه برخوردار باشند و در کلاس های توجیهی شرکت نموده اند، انجام شود.
- از بی نظمی و بی اهمیت جلوه دادن حرکات جلوگیری به عمل آید.
- اهتمام لازم به منظور رعایت شئون اسلامی صورت پذیرد.
- رعایت اصل تنوع در اجرای حرکات صورت پذیرد.
- انجام حرکات با رعایت اصول علمی باشد.
- از میز، صندلی و هم کلاسی مجاور(بغل دستی) در اجرای حرکات به منظور تنوع بخشی در حرکات استفاده شود.
- به منظور جلوگیری از بی نظمی های احتمالی، اجرای این طرح به صورت مطالعه موردی (پایلوت استادی) انجام می گیرد.
- در اجرای حرکات، اصول ایمنی رعایت و از انجام حرکات خطرناک و غیر قابل کنترل پرهیز شود.

۵: مستندات قانونی:

در سند پنجم توسعه به مکلف بودن دولت به منظور اقداماتی جهت توسعه ورزش همگانی، قهرمانی و توسعه زیرساخت های ورزشی اشاره شده است. علاوه بر این، در بیانیه ارزش های سند تحول بنیادین به سلامت جسمانی، نشاط و تقویت اراده پرداخته شده است. به همین منظور، این طرح قصد دارد در راستای بخش نامه های یاد شده، به منظور رفع خستگی در حین ساعت کلاس درس به نشاط و تعالی و توسعه ورزش دانشگاهی کمک نماید. در برنامه توسعه ورزش دانشگاه ها رسالت، ماموریت، راهبردها، راهکارها و اقدامات متناظر با اهداف در سال ۱۳۹۵ به شماره بخشنامه ۴/۱۸۶۰۳ در تاریخ ۱۳۹۵/۰۳/۰۱، از طرف سازمان امور دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، به منظور توسعه مشارکت اعضای هیئت علمی، کارشناسان، دانشجویان کشور در تصمیم سازی و اجرای برنامه های ورزشی اشاره و همچنین در سند اسلامی شدن دانشگاه ها بر تقویت خلاقیت و نوآوری اساتید در تدوین طرح نامه دروس تاکید شده است. علاوه بر این، این طرح در جلسه ۱۹ شورای تخصصی دانشجویی در تاریخ ۱۳۹۴/۰۸/۲۳ مطرح و تصویب شد و سپس در جلسه هیئت رئیسه بند سوم جلسه شماره ۱۲۲ مورخ ۱۳۹۴/۱۰/۲ این طرح مورد بررسی قرار گرفت و تصویب شد.

۶: سایر پیشنهاد ها به منظور نشاط کلاس های درس:

- دانشجویان می توانند در مورد مباحثی چون آخرین رکورد های ورزشی رشته های تخصصی خودشان صحبت کنند و هر جلسه یک رشته ی ورزشی را مورد بررسی و تحلیل قرار دهند، نکات کلیدی و مسابقه ای مربوط به هر رشته را بیان کرده و بگویند چه کتاب هایی در مورد آن رشته به چاپ رسیده و حتی می توانند بطور عملی زمانی را برای انجام آن سر کلاس اختصاص دهند.
- می توان سر کلاس از کتابخانه ی مجازی استفاده کرد و هر جلسه یک کتاب ورزشی را به دانشجویان معرفی کرده و مورد تحلیل و بررسی قرار دهند.
- برگزاری همایش ها و جشنواره های ورزشی و همچنین برگزاری کلاس های فوق برنامه در دانشگاه از طریق سامانه پیام کوتاه به دانشجویان کلیه ی رشته ها اطلاع داده شود که همه بتوانند در این دوره ها شرکت کنند.
- ارائه ی نرم افزارهای مرتبط با حرکات ورزشی در کلاس ها و انجام آن حرکات از سوی دانشجو معلمان و نیز تحلیل و بررسی آسیب های احتمالی و تاکید بر انجام صحیح حرکات.
- ارائه ی پوستر های ورزشی در مورد ورزش های مختلف در کلاس ها و بحث و گفتگو در مورد آنها از سوی متخصصین هر رشته ی ورزشی حاضر در کلاس
- انتشار نشریات ورزشی و توزیع رایگان آن ها به دانشجویان رشته ی مختلف در هر کلاس و نظرسنجی و تحلیل و بررسی در مورد مطالب نشریات در کلاس ها.
- برگزاری برخی کلاس ها در محیط باز دانشگاه و انجام حرکات ورزشی بصورت ۵ الی ۱۰ دقیقه در کلاس و بحث و گفتگو در مورد چگونگی انجام حرکات.
- ایجاد کمیته های کلاسی فعال در جهت افزایش کار گروهی و نشاط فردی.
- برگزاری کرسی های هم اندیشی ورزشی در دانشگاه.
- بحث و گفتگو در مدت زمان کوتاه در هر کلاس و پرسش و پاسخ در مورد مسائل صدر اخبار ورزشی روز.
- برگزاری جلسات نظرسنجی هفتگی از مباحث این طرح در کلاس ها.
- ارائه ی طرح های اصلاحی و تکمیلی در هر کلاس جهت افزایش دانش و آگاهی، انگیزه برای فعالیت های ورزشی و ارائه الگوی مناسب توجه: با هدف آشنایی بیشتر کارشناسان و اساتید همکار، کلاس آموزشی مجازی برگزار خواهد شد و شماره تلفن ۰۲۱۸۷۷۵۱۷۸۷ پاسخ گوی همکاران در اداره کل تربیت بدنی سازمان مرکزی است.

۷: پردیس های منتخب

جنسیت	استان	نام پردیس	جنسیت	استان	نام پردیس
دختران	فارس	شهید با هنر	پسران	اصفهان	شهید باهنر
	قم	حضرت معصومه (س)		آذربایجان غربی	شهید رجایی
	کهگیلویه و بویر احمد	کوثر		مرکزی	شهید با هنر
	گیلان	بنت الهدی صدر		کرمان	خواجه نصیر الدین طوسی

۱. Bullough S, Davies LE, Barrett D. The impact of a community free swimming programme for young people (under ۱۹) in England. Sport Management Review. ۲۰۱۰ Feb ۲۸; ۱۸(۱):۳۲-۴۴. <http://avicennastu.tums.ac.ir/>
۲. لہسائی زاده عبدالعلی، جهانگیری، جهانگیر، تابعیان، حسن (۱۳۸۵). "بررسی عوامل موثر بر علاقه دانشجویان به ورزش: مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز". مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره بیست و چهارم، شماره دوم، تابستان ۱۳۸۵ (پیاپی ۴۷)، ویژه نامه جمعیت و توسعه.
۳. <http://www.standard.co.uk/news/education/sport-in-schools-is-key-in-improving-grades-۸۴۸۹۴۸۷.html>
۴. <http://www.theguardian.com/education/۲۰۱۴/aug/۰۴/sport-at-university-do-athletes-make-better-students>
۵. حسینی، گلاره، حمیدی، مهرزاد، تجاری فرشاد (۱۳۹۲). "تدوین برنامه عملیاتی ورزش دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی". پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی، دوره ۲ شماره ۴ (۸ پیاپی)، بهار ۱۳۹۳، صص ۳۷-۵۴.
۶. سلطانی شال، رضا، آقامحمدیان شریاف، حمیدرضا، غنایی چمن آباد، علی (۱۳۹۱). اثربخشی ورزش بر سلامت عمومی، کیفیت خواب و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال هفدهم، شماره ۴ (پی در پی ۶۹)، مهر و آبان ۱۳۹۲ / مقاله پژوهشی.
۷. فرجی، رسول، لطیفی، حجت اله، منصورصادقی، منیژه (۱۳۹۳). "مطالعه انگیزه های فعالیت بدنی جامعه دانشگاهی ایران". پژوهش در ورزش دانشگاهی، شماره ۷، پاییز و زمستان ۱۳۹۳، صص ۹۹-۱۱۵.
۸. <http://www.tabriziau.ac.ir/news/۱۱۸۳-y۱y۱y۱.html>
۹. <http://stu.atu.ac.ir/fa/news>.
۱۰. <http://www.araku.ac.ir/quote/۲۶۲.html>
۱۱. <http://bardsiriau.ac.ir/FA/>
۱۲. <http://iribu.ac.ir/persian/index.aspx?portalid=۱۰۰>
۱۳. <http://sportact.fa.uk.ac.ir/Default۲.aspx?Id=۹۳۷۴>
۱۴. <http://www.araku.ac.ir/>
۱۵. <http://sports.tabrizu.ac.ir/>
۱۶. <http://www.iaub.ac.ir/Persian/Default.aspx>
۱۷. <http://www.iut.ac.ir/haftehnameh/۱۰/>
۱۸. <http://avicennastu.tums.ac.ir/>
۱۹. https://en.wikipedia.org/wiki/Ohio_University#Charles_J._Ping_Recreation_Center
۲۰. امامی، صدیقه سادات، حیدری نژاد، صدیقه، شفیع نیا، پروانه (۱۳۹۲). "تحلیل عوامل انگیزشی مشارکت دانشجویان در فعالیت های فوق برنامه ورزشی دانشگاه". پژوهش در ورزش دانشگاهی، شماره ۵، زمستان ۱۳۹۲، صص ۶۵-۸۰.
۲۱. <http://www.aspire-sports.co.uk/data-page.asp?PID=۱۰>
۲۲. <http://www.mathandmovement.com/whatis.html>.