

آفتاب

افزایش تحرک و آمادگی بدنی
(ویژه کارکنان مجتمع معلم)



دپارتمان
تربیت بدنی



برنامه زنگ ورزش کارکنان

خانم ها

* روزهای سه شنبه و چهارشنبه

ساعت ۱۵:۱۵ الی ۱۶:۳۰

محوطه دبستان ۱

زیر نظر سرکار خانم دهقانی

آقایان

* شنبه ها ساعت ۱۵ الی ۱۷

محوطه دبستان ۲ زیر نظر جناب آقایان جنابی و مسعودی

* یکشنبه ها ساعت ۱۵:۳۰ الی ۱۷:۳۰

محوطه متوسطه ۱ زیر نظر جناب آقایان رجیبی و صبوری

* دوشنبه ها ساعت ۱۶ الی ۱۸

محوطه متوسطه ۲ زیر نظر جناب آقای حامدی (صفری)

* سه شنبه ها ساعت ۱۵:۳۰ الی ۱۷:۳۰

محوطه متوسطه ۱ زیر نظر جناب آقایان رجیبی و صبوری

* چهارشنبه ها ساعت ۱۵ الی ۱۷

محوطه دبستان ۲ زیر نظر جناب آقایان جنابی و مسعودی

خلاصه طرح

اساس طرح **افزایش آمادگی جسمانی** است.

* **آزمون:** در هر سال، **سه نوبت** آمادگی جسمانی شما ارزیابی شده و **امتیاز** داده می شود. آزمون در افراد زیر ۴۵ سال الزامی است.

* **برنامه فردی:** برحسب شرایط هر شخص و امتیاز کسب شده، **برنامه ورزشی خاص فردی** (برای ۴ ماه) به شما داده می شود.

* **زنگ ورزش:** فضاهای مناسب ورزش مدرسه در زمانهای مشخص در اختیار شما خواهد بود تا تمرینات ورزشی را به صورت **گروهی و زیر نظر مربی** دنبال کنید و تیم ورزشی تشکیل دهید اما اختیار عمل دارید که برنامه فردی را در خارج از مدرسه (منزل، پارک و...) هم انجام دهید.

* **مشوق ها:** بر اساس **نمره آزمون، پیشرفت در آزمون بعد و حضور فعال در زنگ ورزش**، بسته های تشویقی و رفاهی در نظر گرفته می شود.

آفتاب به **ابتکار واحد پزشکی** و همکاری **دپارتمان تربیت بدنی** اجرا می شود.

مرحله ۱- آزمون آمادگی جسمانی

زمان برگزاری: نیمه دوم مهر- بهمن- خرداد

تاریخ دقیق آزمون هر همکار، قبلاً اطلاع داده می‌شود تا با آمادگی و لباس و کفش مناسب مراجعه کنید.

موارد آزمون: ۱۲ دقیقه دویدن (یا راه رفتن)-

حرکات انعطافی- دراز و نشست اصلاح شده-

تمرینات استقامتی (بارفیکس یا شنای سوئدی)

طول مدت آزمون: مجموع موارد آزمون به

طور خالص کمتر از ۱ ساعت است اما قبل از هر مورد تمرینات گرم کردن بدن و بعد از آن هم استراحت داده می‌شود لذا در مجموع آزمون شما ۲-۳ ساعت طول خواهد کشید.

حفظ حریم فردی: سعی می‌شود در زمان

آزمون هر همکار، شخص دیگری در محل حضور نداشته باشد.

نتیجه: از نمره ۱ (خیلی ضعیف) تا ۶ (بسیار عالی)

* شرکت در آزمون برای کلیه همکاران زیر ۴۵

سال (خانم یا آقا و یا در هر رده شغلی) الزامی

است و سه مرتبه در سال برگزار می‌شود.

مرحله ۲- برنامه فردی

برنامه ورزشی خاصّ شما برای مدت ۴ ماه است و با توجه به این موارد تدوین می‌شود: سن، جنسیت، وزن (BMI)، وضعیت سلامت و نمره ای که در آزمونها کسب کردید.

برنامه فردی نیاز به تجهیزات خاصی ندارد و شما می‌توانید در منزل یا پارک و... آن را انجام دهید اما فضا و امکانات ورزشی مدرسه هم در زنگهای ورزش در اختیار شماست تا گروهی ورزش کنید.

محتوای برنامه: ورزش های پیشنهادی همان موارد

آزمون ها (دو- دراز و نشست- بارفیکس یا شنای سوئدی- تمرینات انعطافی) است اما موارد زیر، برنامه هر شخص را با دیگری متفاوت می‌کند:

۱. تعداد جلسات انجام ورزش در هفته

۲. مدت زمان هر تمرین

۳. شدت انجام هر ورزش

۴. چگونگی افزایش تدریجی و روش شخصی تمرینات

مرحله ۳- زنگ ورزش

آقایان هر ۵ روز کاری هفته و خانم ها ۲ روز در هفته

امکان استفاده از فضا و امکانات ورزشی مدرسه را بلافاصله

بعد از پایان کار و بدون حضور دانش آموزان خواهند داشت.

در تمام مدت زنگ ورزش، مربی حضور دارد و شما را در انجام تمرینات راهنمایی می‌کند.

زنگ ورزش شامل دو بخش خواهد بود: ۱- انجام ورزشهای آمادگی بدنی ۲- تشکیل تیم های ورزشی و مسابقات

شرکت در زنگ ورزش اختیاری است اما فقط

شرکت کنندگان مستمر، حق شرکت در

مسابقات ورزشی مقاطع را خواهند داشت.

مرحله ۴- مشوق ها

سه گروه از همکاران مشمول تشویق هستند:

۱. افرادی که در آخرین آزمون نمره ۴ یا بالاتر کسب کرده اند

۲. افرادی که در آخرین آزمون نمره بالاتری نسبت به آزمون قبل کسب کرده اند

۳. افرادی که حضور فعال در زنگ ورزش دارند.

برخی موارد تشویقی:

۱. کارت رایگان استفاده از مجموعه های ورزشی (استخر و...)

۲. شرکت رایگان در تمام اردوهای ورزشی که برای همکاران برگزار می‌شود.