



INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE

طرح کارگاهی

تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش های



تعلیم برای تعلیم دهنده ها



**OLYMPIC VALUES
EDUCATION PROGRAMME**

**برنامه تعلیم و تربیت مبتنی بر
ارزش های المپیک**

طرح کارگاهی برنامه تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش های المپیک (OVEP)¹

یادگیری از طریق فعالیت های اجرایی

این طرح همراه با مبانی آموزش ارزش های المپیک : یک برنامه ی ورزش محور، به عنوان قسمت دوم برنامه تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش های المپیک (OVEP) مورد استفاده قرار میگیرد.

منتشر شده در سال ۲۰۱۷

تولید شده توسط کمیته بین المللی المپیک

بنیاد فرهنگ و میراث المپیک

لوزان، سوئیس

¹ Olympic Values Education Program



فهرست محتویات

مراسم افتتاحیه : اهداف کارگاه ۸

خلاصه ای از فعالیت های اجرایی OVEP ۸

روز اول: شناخت محیط و ایجاد ارتباطات ۱۰

مجسمه های فعال ۱۰

گره ی انسانی ۱۱

روز اول: عملیاتی کردن OVEP ۱۴

نمایش اسلاید ۱۴

کافه المپیک ۱۵

مجسمه های گروهی OVEP ۱۷

روز اول: روش های سودمند: تعلیم و تربیت فعالیت های بدنی ۲۰

نظریه پاپ کرن ۲۰

نگهش دار ۲۱

من تردستی میکنم ۲۲

والیبال نشسته اصلاح شده ۲۲

"کریکیت" ۲۳

سنگ و پرتاب ۲۴

روز اول: فعالیت های پایانی ۲۶

روز دوم: فعالیت های دستگرمی برای ارزیابی ۲۸

محدوده آسایش ۲۸

برگه خروج روز اول ۳۰

روز دوم: روش های تعلیم و تربیت سودمند (در ادامه روز اول) ۳۲

ما تردستی میکنیم ۳۲

رله نقش های دیواری و احترام ۳۴



"هندمیتون" ۳۵

قاطی پاتی ۳۶

روز دوم: سیستم ها، زمینه ها و دستورالعمل ها، برای توسعه، تبلیغ، و عملیاتی کردن OVEP ۳۸

ایستگاه اتوبوس ۳۸

روز دوم: ارزیابی، نظارت و تایید OVEP های فعال ۴۲

قدم زدن و صحبت کردن ۴۳

روز دوم: بکار بردن دانش کارگاهی ۴۶

برنامه ریزی OVEP فعال خود ۴۶

دور دنیا ۴۷

به اشتراک گذاری یک OVEP فعال ۴۸

روز دوم: فعالیت های پایانی ۵۲

بینگو OVEP ۵۲

روز سوم: خوشامد ۵۴

راهنمای نوشتن جملاتی که الهام میشوند ۵۴

روز سوم: قسمت آموزش خرد: اجرا کردن OVEP های فعال ۵۶

قسمت آموزش درس های کوتاه ۵۶

روز سوم: ایجاد یک برنامه عملیاتی برای پیشبرد اجرای OVEP های فعال ۶۰

برنامه عملیاتی OVEP ۶۰

روز سوم: تشریفات پایانی المپیک: مراحل اقدام شخصی و گواهینامه های اتمام دوره های کارگاه ۶۲

کلاژ^۲ پایانی ۶۲

روز سوم: ارزیابی کارگاه ۶۴

ارزیابی ۶۴

^۲ هنر اختلاط رنگ ها و مواد مختلف مانند پارچه، کاغذ، پولک، به منظور رساندن یک مفهوم یا پیام

مراسم افتتاحیه: اهداف کارگاه

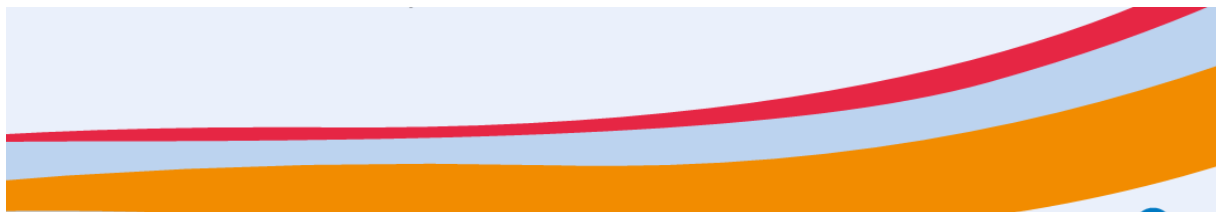
به منظور ارتقا یادگیری از طریق بازی ، طرح جدید کارگاه آموزشی نسخه دوم برنامه تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش های المپیک (OVEP 2.0)¹ که بر تعلیم تعلیم دهنده ها تمرکز دارد شکل گرفت، این برنامه جلسات بازی که دارای فعالیت های فیزیکی هستند را با استراتژی آموزش های عملی (مانند استراتژی های فراشناختی و ارزیابی های تکوینی) ادغام کرده که برای شرکت کننده ها (که شامل کودکان، جوانان، شرکت کنندگان بزرگسال و تعلیم دهنده ها است) فواید بسیار دارد.

این کارگاه ۲,۵ روزه (۲۰ ساعت) با هدف ایجاد توانایی هایی برای تعلیم دهندگان و تعلیم شوندگان برای اعمال موثر پیام های یادگیری OVEP حول پنج موضوع آموزشی (شامل تجربه لذت بردن از طریق ورزش و فعالیت های فیزیکی، منصفانه و عادلانه بازی کردن، احترام گذاشتن به دیگری، پیشرفت در مسیر رسیدن به تعالی، و تعادل بین بدن، ذهن و اراده است) برنامه ریزی شده است.



در پایان این آموزش ، شرکت کنندگان مهارت و درک لازم برای موارد زیر را دارند:

- رسیدن به اهداف OVEP .
- تشریح کردن المپیسم (فلسفه المپیک) و ارزشهای اصلی المپیک ، هدف OVEP ، پنج مضمون آموزشی OVEP و چگونگی دسترسی به منابع OVEP هایی که قبلاً توسعه یافته اند.
- برگزاری صحیح و موثر OVEP ها در محیط های متنوع، انگیزشی و امن (از لحاظ جسمی و احساسی).
- برگزاری یک OVEP فعال بر اساس زمینه های منحصر به فرد جامعه.
- آموزش فعالیت های بدنی در محیط های زندگی روزانه، همزمان با تقویت مهارت های زندگی (شرکت کنندگان مهارتهای بدنی و زندگی را در یک محیط ایمن و انگیزشی توسعه می دهند).
- درک نحوه برنامه ریزی ، ارائه ، نظارت و ارزیابی یک OVEP فعال به طور موثر در زمینه های خاص مربوط به جامعه ، فرهنگ و غیره.
- درک نحوه برنامه ریزی و ارائه یک جلسه که مضامین آموزشی OVEP فعال آموزش می دهد و از جوانان در انتقال دانش به دست آمده در زمینه های مختلف زندگی آنها (به عنوان مثال مدرسه ، خانواده ، زندگی اجتماعی) پشتیبانی می کند.
- شناخت باید ها و نباید ها برای ارزیابی هدفمند برنامه های OVEP در جلسات یادگیری فعال بدنی.
- شناخت افراد ، مکان ها و سایر فرصت ها برای حمایت از اجرای OVEP فعال.
- شناخت ورزشکاران کلیدی جامعه که می توانند از توسعه و اجرای OVEP فعال پشتیبانی کنند.
- آنالیز کردن محیط های فعلی فعالیت های فعال
- مانند محیط های ورزشی و تربیت بدنی که در آن زندگی می کنند.
- شناسایی فرصت های اجرای یک OVEP فعال جدید در جامعه.





خلاصه برنامه های عملی OVEP های فعال

همه برگه های کاری در قالب PDF ارائه و همراه با برنامه کارگاهی ارسال می شوند. برگه های کاری ۱-۱۳ مربوط به فعالیتهای مختلف کارگاه OVEP¹ است، در حالیکه برگه های کاری ۱۴-۱۶ توسط شرکت کنندگان به عنوان بخشی از برنامه اقدام و ارزیابی خود تکمیل می شود (نگاه کنید به صفحه ۶۰، برنامه اقدام برای حرکت به جلو در OVEP فعال).

جدول زیر یک جدول پیشنهادی است و می تواند پس از بررسی محتوا، توسط سایر معلمان در زمینه های موضوعات دیگر براساس محتوای برنامه درسی خاص کشور خود تصمیم گیری و گسترش یابد.



پیوند درسی	صفحه فعالیت	راهنمای مبانی	کارت ماموریت	موارد مورد نیاز	فعالیت
تربیت بدنی، تاریخ	۱۲	صفحه ۵۱	-	-	مجسمه های فعال
تربیت بدنی، علوم اجتماعی	۲ ۳۱	صفحات ۷۷، ۳۴، ۱۱۰	-	طناب	گره ی انسانی
تاریخ	۱۰ ۱۱	صفحات ۱۴ الی ۱۸	۱	برگه های کاغذی که ارزش های المپیک، پنج آموزش OVEP و مضامین و نقل قولها از کارت ماموریت ۱ بر یک طرف آن ها و انواع حالت ثابت یا یوگا در طرف دیگر آن ها باشد	کافه المپیک
تربیت بدنی، علوم	۱۷ ۲۸	صفحات ۶۲ الی ۶۴ صفحه ۱۰۳	۲	مضامین آموزشی OVEP کارت ماموریت ۲ که بر روی زمین گذاشته میشوند	مجسمه های گروهی OVEP
علوم اجتماعی، تجارت و بیزینس	۲۴	صفحات ۸۵-۸۶	-	-	نظریه پاپ کرن
تربیت بدنی	۳	صفحات ۳۶-۳۷	-	توپ های تنیس، مازیک برای مشخص کردن محدوده فعالیت	نگهش دار
تربیت بدنی	۸ ۱۴	صفحات ۴۶ و ۵۳	۳	توپ های تنیس یا اشیا مشابه برای جاگل کردن	من جاگل میکنم
تربیت بدنی، علوم اجتماعی	۱۶ ۱۷	صفحه ۶۵	-	توپ های تنیس(یا اشیا مشابه)، تعدادی مخروط برای مشخص کردن میدان بازی و تور	والیبال نشسته اصلاح شده



پیوند درسی	صفحه فعالیت	راهنمای مبانی	کارت ماموریت	موارد مورد نیاز	فعالیت
تربیت بدنی	۱۸ ۱۹	صفحات ۶۰-۶۱ و ۶۲ الی ۶۴	-	توپ های تنیس، تعدادی مخروط برای مشخص کردن میدان بازی و درواره ها	کریکیت
تربیت بدنی، علوم	۶ ۷	صفحات ۴۲-۴۳- ۴۴-۴۵	۴	توپ های تنیس	سنگ و پرتاب
سلامت	۲۷	صفحات ۱۰۰- ۱۰۱	۵	تعدادی مخروط برای مشخص کردن ۳ محدوده	منطقه امن
تربیت بدنی	۲۳ ۲۵	صفحه ۷۷ صفحات ۸۷-۸۸	-	توپ های تنیس	ما جاگل میکنیم
علوم اجتماعی، هنر	۲ ۲۱	صفحه ۱۰۰	۶	انواع عکسها در مضامین احترام گذاشتن و بی احترامی، چند حلقه، ورق های بزرگ کاغذ پوستر، نوار، ماژیک / قلم	رله نقش های دیواری و احترام
ریاضیات	۳۰ ۳۱	صفحات ۱۰۶ الی ۱۰۹	-	توپ های تنیس، تعدادی مخروط برای م کردن میدان بازی و تور	هندمیتون
ریاضیات، زبان، هنر، جغرافی	۴	صفحات ۳۸-۳۹	-	برگه های کاغذ، خودکار	قاطی پاتی
مطالعات اجتماعی	۲۰	صفحات ۷۰-۷۱	۷ ۸	فضای باز، سالن ورزشی، اتاق چند منظوره، سطح هموار. برگه های کاغذ ماموریت ۷ و ۸.	ایستگاه اتوبوس



مطالعات اجتماعی، تاریخ	۱ ۲۲	صفحه ۲۵	۹	مطالعات موردی از کارت ماموریت ۹	قدم زدن و صحبت کردن
مطالعات اجتماعی	-	-	۱۰ ۱۱	برگه های کاغذی از کارت های ماموریت ۱۰ و ۱۱	دور دنیا
زبان، هنر، کسب و کار و بیزینس	-	-	۱۱	برگه های کاغذی از کارت ماموریت ۱۱	به اشتراک گذاری یک OVEP فعال
مطالعات اجتماعی	۲۱	صفحه ۷۳	۱۲	برگه های بینگو از کارت ماموریت ۱۲، خودکار	بینگو OVEP
تربیت بدنی، کسب و کار و بیزینس	-	-	۱۳	شرکت کنندگان میتوانند از تجهیزات موجود استفاده کنند	قسمت آموزش میکرودرس ها
زبان، هنر، کسب و کار و بیزینس	-	-	۱۴	برگه های کاغذ از کارت ماموریت ۱۴	برنامه عملیاتی OVEP
مطالعات اجتماعی، هنر	-	-	۱۵	برگه های کاغذ از کارت ماموریت ۱۵، برگه یادداشت های چسبی	کلاژ پایانی
زبان، هنر، کسب و کار و بیزینس، علوم	-	-	۱۶	برگه های کاغذ از کارت ماموریت ۱۶	ارزیابی



روز اول: شناخت محیط و ایجاد ارتباطات

۱ ساعت

هدف

ایجاد یک محیط فراگیر و دوستانه برای همه شرکت کنندگان

شرکت کنندگان هم تجربه می کنند و هم یاد می گیرند که چگونه در برنامه ها ارتباط برقرار کنند، که برای برنامه های کودکان و نوجوانان نیز قابل تعمیم باشد.

شرکت کنندگان کلیه اطلاعات و منابع مورد نیاز کارگاه را دریافت می کنند (به عنوان مثال کتاب بازی های OVEP: یک راهنمای عملی برای آموزش ارزش های المپیک، صفحه فعالیت OVEP 2.0).

شرکت کنندگان در مورد اهداف منابع و چگونگی استفاده از آنها در طول آموزش یادآوری می شوند.

افزایش آگاهی از هر یک از پنج موضوع آموزشی OVEP.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- مربیان OVEP های فعال می توانند از طرح ها در راستای حصول اطمینان از این که شرکت کنندگان از نظر جسمی و روحی احساس امنیت کنند، استفاده کنند.
- محیط های یادگیری یکی از مولفه های اصلی شرکت کنندگان در رسیدن به اهداف است.
- شرکت کنندگان در کارگاه های "تعلیم تعلیم دهندگان" و OVEP های فعال باید احساس کنند که عضوی از گروه هستند و شنیده شدن صدای آنها در گروه حایز اهمیت است.
- ایجاد ارتباطات در یک گروه در ابتدای آموزشها و برنامه های جوانان استفاده موثر از زمان است و به شما اطمینان می دهد که همه شرکت کنندگان درگیر می شوند.
- افراد نقاط قوت گوناگونی را برای یک گروه به ارمغان می آورند و برای همه اعضای گروه مفید است که نقاط قوت جمعی را درک کنند تا بتوانند در طول آموزش یا برنامه بهینه شوند.

فعالیت

مجسمه های فعال

معمولاً در یونان باستان از مجسمه ها برای ادای احترام به ورزشکاران المپیک و چشم انداز المپیک استفاده می کردند.

- شرکت کنندگان یک حلقه بزرگ از هشت تا ۱۰ نفر تشکیل می دهند.
- شرکت کنندگان به نوبت با ایجاد مجسمه ای فعالیت بدنی مورد علاقه خود را معرفی می کنند.

موارد مورد نیاز: -



پیوست منابع OVEP (اهنمای مبانی صفحه ۵۱ برگه فعالیت ۱۲
سوال های شناخت OVEP فرومی یادگیری OVEP چیست؟ درباره ارزشهای شخصی دیگر شرکت کنندگان که از طریق مجسمه ها و معرفی آنها منعکس شده است چه چیز هایی یاد گرفتید؟
بازتاب و اتصال عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه خواهد بود؟ • آیا می توانید این فعالیت ها را در محیط خود انجام دهید؟ چرا بله و چرا نه؟ • از چه فعالیت های دیگری که شامل اجتماع سازی با جوانان و همینطور موثر بوده استفاده کرده اید؟

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- آیا در مورد شخصی که قبلاً نمی شناختید چیز جالبی آموختید؟ اگر چنین است ، لطفاً تجربه خود را به اشتراک بگذارید و توضیح دهید که چرا آن به نظر شما جالب آمده است.
- چرا شناختن یکدیگر قبل از شرکت در برنامه ای مانند این برنامه مهم است؟

فعالیت

گره انسانی

حلقه های المپیک به هم پیوسته اند تا نماد جهانی بودن المپیسزم باشند و نشان دهنده گرد هم آمدن مردم از سراسر جهان است.

این فعالیت نیز بر اساس فلسفه ی المپیک بنا شده و هدف آن نزدیکتر کردن مردم به یکدیگر است.

- شرکت کنندگان در گروه های تقریباً ده نفری و به صورت دایره ای رو به روی هم می ایستند.
- شرکت کنندگان دست چپ خود را وسط دایره می آورند تا دست چپ فرد دیگری را بگیرند ، سپس دست راست خود را وسط می آورند تا دست راست شخص دیگری را بگیرند. شرکت کنندگان نمیتوانند دست کسی که در کنار آن ها ایستاده است را بگیرد.
- گروه باید با همکاری هم تلاش کنند تا بدون اینکه زنجیره ای شکسته شود (فردی اجازه رد شدن به فرد دیگری بدهد) گره را باز کنند. اگر کسی دست خود را رها کند ، گروه باید از اول شروع کند.

موارد مورد نیاز:

در صورت انتخاب نسخه ی تغییر یافته گره انسانی، یک طناب بلند.

توجه:

شما می توانید این فعالیت را طور دیگری انجام دهید که: شخص با یک دست طناب را به دست شخصی که در کنار خود نیست منتقل می کند و گروه این عمل را تا جایی ادامه میدهد که هر فرد تکه ای طناب در جفت دست هایش داشته باشد. سپس گروه باید راهی برای باز کردن گره طناب پیدا کند. در صورتی که شرکت کننده ای از ناحیه بازو آسیب دیده باشد ، این روش مناسب تر است به این دلیل که تحرک بازو ها را کاهش میدهد.

توجه:

با شرکت کنندگان در میان بگذارید که فعالیتی مانند بازی گره انسانی یک روش موثر آموزش است که با عنوان "حل مسئله" شناخته می شود. ایجاد موقعیت هایی که به موجب آن افراد مجبور به حل مشکلات هستند ، باعث فعال شدن ذهن و خلاقیت فرد میشود. آنها را تشویق کنید تا این روش را در فعالیت ها و برنامه های فعال OVEP ، که طراحی و اجرا می کنند ، به کار گیرند.

میتوانید برای این فعالیت زمان تعیین کنید زیرا احتمالاً گروه ها تفاوت زیادی از لحاظ زمانی برای انجام این کار با هم داشته باشند.

پیوست منابع OVEP (اهنمای مبانی) صفحات ۳۴، ۷۷، ۱۱۰ برگه فعالیت ۳۱، ۲
سوال های شناخت OVEP فرومی یادگیری OVEP چیست؟ به نظر شما پنج موضوع آموزشی که شامل تجربه لذت بردن از طریق ورزش و فعالیت های فیزیکی، منصفانه و عادلانه بازی کردن، احترام گذاشتن به دیگری، پیشرفت در مسیر رسیدن به تعالی، و تعادل بین بدن، ذهن و اراده است، چگونه میتوانند به ما در حل مشکلات کمک کند؟
بازتاب و اتصال عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه خواهد بود؟ • آیا شما تصمیم دارید فعالیت گره انسانی را با مربیانی که با آنها کار می کنید امتحان کنید؟ چرا بله و چرا نه؟ • فعالیت های حل مسئله مانند این فعالیت چگونه می توانند ذهن شرکت کنندگان را درگیر کند؟ • به نظر شما چه روش هایی برای اصلاح این بازی وجود دارد که سپس بتوان تأکید بیشتری بر موضوعات مختلف آموزشی OVEP کرد؟ • چگونه می توان مهارت حل مسئله را از طریق این فعالیت پرورش داد؟ • نقش ورزش در توسعه مهارت حل مسئله چیست؟ • با برگزاری OVEP های فعال،



سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- چگونه می توانید مهارت های استفاده شده در فعالیت گره انسانی را در زندگی خود اعمال کنید؟
- چگونه می توانیم مهارت های حل مسئله خود را پرورش دهیم؟
- در چه زمینه هایی از زندگی می توان از این مهارت ها استفاده کرد؟

مایلید چه عناصری از فعالیت های جامعه سازی را تقویت کنید؟

روز اول: عملیاتی کردن OVEP

۳ ساعت

المپیسیم ، ساختار IOC ، کمیسیون آموزش المپیک ، ارزش های المپیک ، پنج موضوع آموزشی OVEP ، منابع موجود OVEP موجود (OVEP 2.0) که شامل: مبانی آموزش ارزش های المپیک ، کتاب بازی OVEP. یک راهنمای عملی برای آموزش ارزش های المپیک ، برگه های فعالیت و کتابخانه منابع).

فعالیت

نمایش اسلاید

به شرکت کننده اسلایدهایی از (i) ساختار IOC، (ii) المپیسیم ، (iii) بررسی اجمالی OVEP، (iv) مضامین آموزشی OVEP، (v) دستور کارهای جهانی ؛ و (vi) میراث المپیک (به عنوان مثال توکیو ۲۰۲۰ و بعد از آن) را نشان بدهید.

نشان دادن ویدیو: "تجربه ی ارزش های المپیک" در لینک : <https://www.youtube.com/watch?v=Vy9az946Rg>

اختیاری: به فیلم های آکادمی بین المللی المپیک و فیلم انیمیشن OVEP دسترسی پیدا کنید: "فیلم برنامه آموزش ارزش های المپیک"

<https://www.youtube.com/watch?v=xBVg6l5jcCA>

شرکت کنندگان باید در صورت اجازه زمان ، به بخش ۷ کتاب بازی های OVEP: یک راهنمای عملی برای آموزش ارزش های المپیک، در زمان کارگاه مراجعه کنند. اگر زمان اجازه ندهد ، مجری در این زمان یادداشتهای سخنرانی / خلاصه قسمت را به اشتراک می گذارد.

هدف



شرح المپیسم ، سافتار IOC ، ارزش های المپیک ، پنج موضوع آموزشی OVEP و اینکه مضامین OVEP باید منتشر شود.

شرکت کنندگان پنج موضوع آموزشی OVEP را شناسایی و کاوش می کنند.

شرکت کنندگان در مورد اینکه چگونه پنج موضوع OVEP در سراسر جهان معنای یکسان دارند و راجع به روشهای متنوع تجربه ، انعکاس ، توضیح و بیان این مضامین، تحقیق خواهند کرد.

شرکت کنندگان در می یابند که پنج موضوع OVEP در واقع نسخه های دیگری از ارزش های المپیک، که تعالی ، احترام و دوستی است هستند.

هدف

شرح المپیسم ، سافتار IOC ، ارزش های المپیک ، پنج موضوع آموزشی OVEP و اینکه مضامین OVEP باید منتشر شود.

به شرکت کنندگان یادآوری می شود که اطلاعات به دست آمده در این بخش از کارگاه به طور خلاصه در بخش هفتم کتاب بازی های OVEP: راهنمایی عملی برای آموزش ارزش های المپیک، ارائه شده است.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- این کارگاه به دنبال توسعه و فراگیر تر شدن منابع OVEP با کمک شرکت کننده ها است.
- این کارگاه با استفاده از منابع قبلی OVEP ، و با اطلاعات جدید آکادمیک در مورد آموزش فعالیت های بدنی ، شرکت کنندگان را برای توسعه OVEP های فعال و منحصر به فرد آماده می کند.
- پنج مضمون OVEP ، که از ارزش های المپیک و المپیسم متولد شده اند ، اساس همه OVEP ها هستند.
- برنامه های فیزیکی که با رویکرد توسعه مثبت برای افراد کم سن تنظیم میشود، کودکان و نوجوانان را قادر می سازد تا مهارت های اساسی حرکتی و صلاحیت های فیزیکی ، و همچنین مهارت ها و رفتارهای اجتماعی و اعتماد به نفس را از نظر آکادمیک و شناختی به دست آورند.
- OVEP های فعال از ابتکارات جهانی بهداشت برای افزایش فعالیت بدنی جوانان در سراسر جهان حمایت می کنند.

پیوست منابع OVEP

راهنمای مبانی

صفحات

۲۵،۲۹،۸۷،۸۸،۹۲،۹۳،۱۰۷،۱۰۹،۱۱۴

برگه فعالیت

۲۵

سوال های شناخت OVEP

فروبی یاگیری OVEP چیست؟

تعریف شما از المپیسم و هر یک از مضامین آموزشی المپیک چیست؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه شما

مگونه فواید بود؟

• مضامین آموزشی در جامعه محلی خود شما به چه معناست؟



سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- فکر می کنید مضامین آموزشی با شما مرتبط هستند؟
- مضامین المپیک را، چگونه در زندگی روزمره خود برای مراقبت از خود ، دیگران و محیط اجرا می کنید؟





فعالیت

کافه المپیک

این روش تدریس برای کمک به شرکت کنندگان در بحث کردن در مورد ارزش های المپیک و پنج مضمون آموزشی OVEP استفاده می شود.

تصاویر گرافیکی "مبانی آموزش ارزشهای المپیک"، در صفحات ۱۴ الی ۱۸ را بخوانید و مرور کنید.

خواندن اختیاری: بخش ۶ کتاب بازی های OVEP: راهنمایی عملی برای آموزش ارزش های المپیک، شامل زمینه نظری و فعالیت های مربوط به هر یک از پنج موضوع آموزشی المپیسم است.

ارزشهای اصلی المپیک: تعالی، احترام و دوستی

پنج مضمون آموزشی OVEP: تجربه لذت بردن از طریق ورزش و فعالیت های فیزیکی، منصفانه و عادلانه بازی کردن، احترام گذاشتن به دیگری، پیشرفت در مسیر رسیدن به تعالی، و تعادل بین بدن، ذهن و اراده.

مضامین آموزشی و ارزش های اصلی المپیک را روی تعدادی برگه با فونت درشت و خوانا پرینت کنید (از هر مورد ۲ یا ۳ عدد). (کارت ماموریت ۱ را مشاهده کنید).

• بعد از شمارش معکوس شما، شرکت کنندگان شریکی پیدا می کنند و با استفاده از روش حرکتی که شما انتخاب می کنید (مانند قدم های پرشی یا اسکپ، پرش جفت پا، جهش، دو، اسلاید استپ) به سمت یک برگه می روند.

• بعد از رسیدن به مقصد، آن دو نفر ۱۰ بار یک فعالیت بدون جابجایی یا یک وضعیت یوگا را به انتخاب خودشان انجام می دهند (به عنوان مثال اسکات هوایی، کشش شانه، فشار دیواری، کشش شکم، کشش همسترینگ، دویدن در جا، ژست جنگجو، ژست کبرا).

گروه ها ارتباط بین جمله های زیر را با ارزش های المپیک و مضامین آموزشی بیان میکنند (به کارت ماموریت ۱ مراجعه کنید).

- ۱) "صلح باید بر جهان حاکم باشد، و من آن را از درون خود آغاز می کنم" سای میلر و جیل جکسون
- ۲) "از قانون برای مقابله به بی قانونی، و از آرامش برای مقابله با خشم استفاده کردن، یعنی تسلط داشتن بر قلب خود." سون تزو
- ۳) "مشکلات اساسی از حد شناسی نشات میگیرد. تناقضات بزرگ از زیادی خواستن نشات میگیرد. وقتی که معنی کلمه "کافی" را بفهمیم، دیگر هر مقداری کافی است." تاعو ته چینگ
- ۴) "انسان ها سریع میروند، ولی نمیدانم به سمت درست یا اشتباه!" ویلا کارتر
- ۵) "زندگی ارزش تر از این است که بخواهیم سرعت آن را بیشتر کنیم" ماهاتما گاندی
- ۶) "ببینید که چگونه طبیعت - درختان، گلها، چمن - در سکوت رشد می کنند. ستاره ها، ماه و خورشید را ببینید، چگونه آنها در سکوت حرکت می کنند ... ما به سکوت نیاز داریم تا بتوانیم روح ها را لمس کنیم." (مادر ترزا)
- ۷) "نگه داشتن عصبانیت مانند گرفتن زغال داغ به قصد پرتاب آن به سوی شخص دیگر است. تو کسی هستی که می سوزد." (بودا)
- ۸) "صحبت کردن بدون فکر مانند تیراندازی بدون هدف گرفتن²⁰ است." (ضرب المثل اسپانیایی)
- ۹) "دو کلمه "صلح" و "آرامش" هزار قطعه طلا ارزش دارد." (ضرب المثل چینی)
- ۱۰) "شما نمی توانید با دستی مشت شده دست بدهید." (ایندیرا گاندی)



بعد از شمارش معکوس شما ، گروه ها یک روش حرکتی جدید را انتخاب می کنند ، به یک مقاله جدید منتقل می شوند ، و در حالی که به سوالات بحث های مشابه پاسخ می دهند ، حرکت جدیدی را آغاز می کنند. این کار را تکرار کنید تا اینکه همه گروه ها دربارۀ حداقل پنج جمله بحث کنند.

موارد مورد نیاز:

برگه هایی که روی آنها، ارزش های المپیک، پنج مضمون آموزشی، و جمله های ذکر شده پرینت شده باشد.

پیوست منابع OVEP

(راهنمای مبانی

صفحات 14 الی ۱۸

برگه فعالیت

۱۱، ۱۰

سوال های شناخت OVEP

فروبی یادگیری OVEP چیست؟

آیا با به اشتراک گذاشتن افکار خود با دیگران، تغییری بر ارزش های خود احساس کردید ؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه خواهد بود؟

- این ارزش اصلی المپیک یا مضمون آموزشی در حال حاضر چگونه در جامعه شما وجود دارد؟
- چرا آموزش این ارزش اصلی المپیک یا موضوع آموزشی به جوانان مهم است؟ روش خود برای ارایه این آموزش را به اشتراک بگذارید.
- چه روش های تحرکی یا تعادلی دیگری وجود دارد که شرکت کنندگان می توانند هنگامی که در مورد موضوعات OVEP بحث می کنند انجام بدهند؟
- به نظر شما در نظر گرفتن ارزش های مختلف و انتخاب کردن اینکه می خواهید از کدام ارزش ها الگوبرداری کنید حایز اهمیت است؟
- برنامه های OVEP از پیشرفت و توسعه مثبت جوانان پشتیبانی می کند. با کلمات خود چگونگی و الگوریتم این ساز و کار را بیان کنید.

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- تعادل در زندگی مهم است. آیا از طریق این فعالیت ، تعادل را به طرق مختلف تمرین کردید؟
- کدام مضامین آموزشی برای شما در اولویت است و چرا؟
- به نظر شما چرا در نظر گرفتن ارزش های مختلف مهم است و شما از کدام یک می خواهید الگوبرداری کنید؟
- نمود کدامیک از ارزش های نامبرده را می توانید در زندگی خود توضیح دهید؟
- اگر از شما سوال شود که چرا کمیته بین المللی المپیک از برنامه ریزی OVEP فعال پشتیبانی می کند ، چگونه پاسخ می دهید؟

فعالیت

مجسمه های گروهی OVEP

• پنج مضمون آموزشی OVEP روی زمین ، روی برگه های بزرگ گذاشته شده است (به کارت ماموریت ۲ مراجعه کنید).

• در گروه های سه یا چهار نفره ، گروه ها بدن ترتیب خاصی با استفاده از روش های مختلف حرکتی به صورت گروهی برگه های مختلف نزدیک می شوند.

• بعد از علامت شما، گروه ها مکث کرده و یک مجسمه گروهی ایجاد می کنند.

• شرکت کنندگان در این گروه ضمن حفظ شکل مجسمه گروهی ، بعد از اشتراک نامشان ، با یکدیگر درباره معنای هر موضوعی که مربوط به آنها است بحث می کنند.

پیوست منابع OVEP

(اهنمای مبانی

صفحات ۶۲-۶۴، ۱۰۳

برگه فعالیت

۱۷، ۲۸

سوال های شناخت OVEP

فروبی یادگیری OVEP چیست؟

ورزش می تواند وسیله ای قدرتمند برای یادگیری و تجربه موضوعات آموزشی OVEP باشد. چگونه می توانید مضامین آموزشی را در تمام جنبه های زندگی خود تعبیه کنید؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه خواهد بود؟

- چه ارتباطی بین مضامین آموزشی وجود دارد؟
- به نظر شما جامعه شما کدام مضامین آموزشی را به نحو بهتری اجرا می کند؟ به نظر شما کدام مضامین نیاز به توجه بیشتری دارند؟

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- چگونه این ارزش ها را در از طریق فعالیت های بدنی در بین جوانان ترویج می دهید؟ آیا در طول زندگی خود ارزش های شما ثابت است؟ اگر خیر ، چه عواملی باعث تغییر ، اتخاذ یا بازنگری ارزش های مختلف می شود؟
- آیا می توانید مثالی بزنید که چگونه فعالیت بدنی به شما کمک کرده است تا اهمیت موضوعات آموزشی OVEP را بهتر درک کنید؟



روز اول: تمرین های خوب: آموزش فعالیت های خوب به کودکان

۴ ساعت، (هر ۲ ساعت، یک (بع استراحت)

مگونه می توان مضامین OVEP را در یک سیستم فعالیت بدنی

مثبت و انگیزشی ارائه داد.

نمونه استفاده از اطلاعات آموخته شده در این بخش برای برگزاری

فعالیت های OVEP 2.0 در برنامه های آموزشی و فیزیکی.

هدف

فعالیت های بدنی را در محیط های زندگی روزانه آموزش دهید در حالی که از روش هایی برای تقویت لذت و مشارکت در شرکت کنندگان استفاده می کنید.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- این کارگاه به آنها کمک می کند تا روشهای خوب مبنی بر تحقیق را برای ارائه OVEP در زمینه فعالیت بدنی تجربه و درک کنند.
- روشی که فردی OVEP را در محیط هایی با فعالیت بدنی ارائه می دهد، در لذت بردن و افزایش پتانسیل فعالیت بدنی تاثیر حیاتی دارد.
- هرکسی به روش های مختلف یاد می گیرد. برای اینکه تعلیم دهنده موثری در نوعی فعالیت بدنی باشید، درک و به کارگیری طیف وسیعی از سبک های آموزشی که نیازهای همه تعلیم شوندگان را برآورده می کند، مهم است.
- برنامه های فیزیکی که با رویکرد توسعه مثبت برای افراد کم سن تنظیم میشود، کودکان و نوجوانان را قادر می سازد تا مهارت های اساسی حرکتی و صلاحیت های فیزیکی، و همچنین مهارت ها و رفتارهای اجتماعی و اعتماد به نفس را از نظر آکادمیک و شناختی به دست آورند.
- OVEP های فعال از ابتکارات جهانی بهداشت برای افزایش فعالیت بدنی جوانان در سراسر جهان حمایت می کنند.

فعالیت نظریه پاپ کرن از شرکت کنندگان دعوت کنید تا نظرات خود درباره دلایل منطقی بودن استفاده از فعالیت بدنی برای پشتیبانی از توسعه مواد OVEP را به اشتراک بگذارند. چند مورد سوال تامل برانگیز: • آیا تابحال یادگیری فعال را تجربه کرده اید؟ • چه تاثیری در یادگیری شما داشته است؟ • چگونه تفکر شما را گسترش داد؟ • آیا به مهارت های خاصی نیاز داشت؟ شرکت کنندگان وقتی جوابی برای به اشتراک گذاشتن دارند می ایستند و در صورت فراخوان شدن ، می ایستند و با صدای بلند با گروه به اشتراک می گذارند. برای حصول اطمینان از اینکه همه شنیده اند، پاسخ های آنها را تکرار کنید. نمونه پاسخ هایی که میتوانید بدهید: • رفتارهای فعالیت بدنی در بسیاری از کشورها به طور مداوم در حال کاهش است. • فعالیت بدنی مزایای سلامتی جسمی ، روحی و اجتماعی بسیاری را به همراه دارد. • مواد OVEP از این جهت قابل انعطاف هستند که در بسیاری از شرایط می توان آنها را آموخت و بنابراین ما باید اطمینان حاصل کنیم که زمینه فعالیت بدنی در ترویج OVEP لحاظ شده است.	پیوست منابع OVEP راهنمای مبانی صفحات ۸۵-۸۶ برگه فعالیت ۲۴ سوال های شناخت OVEP فرومی یادگیری OVEP چیست؟ چگونه می توان از OVEP برای پرورش توانایی های یادگیری قرن ۲۱ استفاده کرد؟ بازتاب و اتصال عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه خواهد بود؟ • اساسی ترین مشکلات مربوط به بهداشت ، جامعه و آموزش و پرورش در جامعه محلی شما چیست؟ • OVEP چگونه می تواند به رفع این مسائل کمک کند؟	• فعالیت بدنی می تواند وسیله ای موثر برای آموزش مضامین OVEP و سایر مطالب باشد ، اما این کار باید به روشهای مثبت ، فراگیر و انگیزشی انجام شود.
---	---	---

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- چگونه فعالیت بدنی به شما کمک می کند انتخاب های سالم تری داشته باشید؟
- چگونه می توانید خانواده و دوستان خود را برای داشتن شیوه های زندگی سالم تر ترغیب کنید؟
- چگونه انتخاب های سالم ما ارتباط مثبتی با محیط برقرار می کنند؟

تغییر:

با جلوگیری و ایجاد درکی بهتر از فلسفه و ارزش های المپیک و داشتن اطلاعاتی راجع به OVEP ، وقت آن است که به کودکان و جوانان ارزش های OVEP را در محیطی دلپذیر و مثبت آموزش دهیم. علاوه بر این ، با درک اینکه همه شما در زمینه های مختلف کار می کنید ، در این مرحله از شما خواسته می شود که بین تجربیات کارگاه و اینکه چگونه می توان آنها را اصلاح و اعمال کرد تا متناسب با نیازهای افرادی که در آینده با آنها کار خواهید کرد ارتباطی کشف و برقرار کنید.

هدف

فرصت های تمرین و توسعه برای همه شرکت کنندگان به مداخله برسانید: ارایه بازی های کوچک ، اصلاح تجهیزات و فراهم کردن فضای بازی استاندارد

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- می توان فعالیت هایی را برنامه ریزی کرد تا همه شرکت کنندگان درگیر شوند و همه بتوانند مهارت های خود را ارتقا دهند.

**فعالیت****نگهش دار**

یک فضای مشخص با مرزها تعیین کنید.

چندین دست بازی حفظ توپ (یک تیم توپ را برای هم پرتاب میکنند، تیم دیگر باید مانع این کار شود و توپ را بگیرد) را با تعداد های مختلف انجام دهید. مثلا ۱۵ به ۱۵، ۵ به ۵، و ۲ به ۲.

قوانین:

• کسی که توپ در دستش است نمی تواند حرکت کند.

• نمیتوان توپ را از دست کسی گرفت.

• گذاشتن توپ در دست هم گروهی خطا محسوب میشود و باید فقط توپ را با پرتاب کردن به هم پاس بدهند.

• ۵ پرتاب متوالی یک امتیاز محسوب میشود و نوبت تیم مقابل میشود.

موارد مورد نیاز:

توپ تنیس، ماژیک برای مشخص کردن محوطه.

پیوست منابع OVEP

(راهنمای مبانی)

صفحات ۳۶-۳۷

برگه فعالیت

۳

سوال های شناخت OVEP

فروجه یادگیری OVEP

پیست؟

کدامیک از مضامین OVEP را می توانید از طریق این فعالیت ارائه دهید؟ چرا؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در

جامعه شما چگونه خواهد بود؟

• شما در چه زمینه های بدنی بیشتر فعالیت می کنید ، و چگونه می توانید برداشت خود از این فعالیت را در زمینه فعالیت خود بیان کنید؟

• چرا ترجیح می دهید هنگام ارائه OVEP در زمینه فعالیت بدنی ، فعالیت هایی که شامل گروه های کوچک است را انجام دهید؟

• تغییر اندازه تجهیزات یا اندازه محوطه بازی چه کاری می تواند برای خدمت به سطوح مختلف مهارت انجام دهد؟

• به نظر شما چه متدی برای جوانان بهتر است؟ چرا؟



آموزش فردی: برای افراد با سطح مهارتها و تبارب مختلف و همچنین کودکان و جوانان کم توان ، آموزش ارائه دهید.

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام

برنامه پرسید.

- بازی کردن در تیم هایی با تعداد اعضای بالا و تیم های کوچک تر چه تفاوت هایی داشت؟ کدام مضامین OVEP نشان داده شده است؟
- تاثیر این فعالیت فیزیکی در بیرون از این برنامه چگونه ارزیابی می کنید؟
- فکر می کنید بازی کردن در گروه های بزرگ نسبت به بازی کردن در گروه های کوچک چه تاثیری بر توسعه مهارت ها می گذارد؟

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- می توان به گونه ای برنامه ریزی کرد که صرف نظر از سطح مهارت ، همه شرکت کنندگان به اندازه مناسب به چالش کشیده شوند.
- در صورت اینکه شرکت کننده ها صحیح و مناسب به چالش کشیده بشوند، بیشتر نیز از این فعالیت لذت می برند.
- این بازی ها را می توان به برای افراد کم توان و به صورت پارالمپیک تغییر داد ، که این امر به عادی سازی فرصت های فعالیت بدنی فراگیری و در دسترس بودن همگانی نیز کمک می کند.
- مهم است که در OVEP های فعال در آینده جمعیت افراد کم توان در نظر گرفته شود تا همه جوانان بالقوه یک جامعه فرصت مشارکت داشته باشند.

پیوست منابع OVEP

(اهنمای مبانی

صفحات ۴۶، ۵۳

برگه فعالیت

۸، ۱۴

سوال های شناخت OVEP

فروبی یادگیری OVEP چیست؟

OVEP چگونه به افراد در اتخاذ تصمیم های

سالم تر در زندگی کمک می کند؟

فعالیت

من جاگل میکنم

- جاگل کردن با ۲ یا ۳ عدد شی.
- مجری به شرکت کنندگان آموزش می دهد تا یک ، دو و سه شی را جاگل کنند.
- انتخاب تعداد اشیاء بر عهده شرکت کننده است.
- کارت ماموریت ۳ را نگاه کنید.

هدف

آموزش فردی: برای افراد با سطح مهارتها و تجارب مختلف و همچنین کودکان و جوانان کم توان ، آموزش ارائه دهید.

فعالیت**والیبال نشسته اصلاح شده**

- ورزش پارالمپیک والیبال نشسته را معرفی کنید. به شرکت کنندگان یادآوری کنید که غالباً معلولیت به عنوان یک نقطه ضعف در نظر گرفته می شود ، اما اگر ورزشهای اصلاح شده یا پارالمپیک را با جوانان انجام دهیم ، ممکن است افراد کم توان از مزیت هایی نیز برخوردار شوند.
- والیبال نشسته اصلاح شده را با استفاده از یک توپ تنیس و ماژیک هایی برای مشخص کردن محدوده بازی انجام دهید. توپ در زمین هر طرف مجاز است بکبار به زمین برخورد کند (به طوری که بازی بتواند ادامه یابد) و شما می توانید توپ را تا دو بار پاس دهید قبل از اینکه آن را از روی تور پرتاب کنید. تمام پرتاب ها از روی تور باید رد شود.

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- چرا آنچه را انتخاب کردید انتخاب کردید؟ آیا دوست دارید در یادگیری چیز های جدید انتخاب داشته باشید؟ چرا و چرا نه؟
- اگر از قبل جاگل کردن را بلد بودید، این فعالیت چه حسی در شما ایجاد کرده است؟ اگر بلد نبودید ، این فعالیت چه احساسی به شما داده است؟
- چه اتفاقی می افتد وقتی همه شما بر انجام کاری تمرکز کرده باشید و قادر به تماشای همدیگر نباشید و همه در حال تلاش برای یاد گرفتن یک فعالیت جدید باشند؟

**نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:**

- می توان به گونه ای برنامه ریزی کرد که صرف نظر از سطح مهارت ، همه شرکت کنندگان به اندازه مناسب به چالش کشیده شوند.
- در صورت اینکه شرکت کننده ها صحیح و مناسب به چالش کشیده بشوند، بیشتر نیز از این فعالیت لذت می برند.

پیوست منابع OVEP

(راهنمای مبانی)

صفحات ۶۵

برگه فعالیت

۱۶، ۱۷

سوال های شناخت OVEP**فرومی یادگیری OVEP چیست؟**

مضامین OVEP چگونه به شما کمک می کند تا به تفاوت های مشهود و نامشهود احترام بگذارید؟

بازتاب و اتصال**عملکرد این ساز و کار در جامعه****شما چگونه خواهد بود؟**

- چگونه می توانید این فعالیت را بیشتر تغییر دهید تا شرکت کننده نابینا را در آن بگنجانید؟
- چگونه می توانید این فعالیت را بیشتر تغییر دهید تا شرکت کننده ای که یک دستش شکسته است را در آن بگنجانید؟

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- فکر می کنید این فعالیت چه نقشی برای کمک به شما در جهت مثبت تر شدن دارد؟



فعالیت

کریکت

- شرکت کنندگان در گروه های کوچک، مثلا ۵ نفری، با هم بازی می کنند.
- شرکت کنندگان محدوده بازی را مشخص می کنند که شامل دو ماژیک است که ۱۰ متر از هم فاصله دارند و در یک منطقه بازی تقریبا ۴۰ متر در ۴۰ متر قرار دارند.
- یک ماژیک جایگاه شروع (خانگی) و ماژیک دیگر جایگاه اول بازی است. جایگاه ها در وسط محدوده بازی تنظیم شده اند.
- برای امتیاز گرفتن، پرتاب کننده توپ را به سمت ضربه زننده که در جایگاه خانگی ایستاده است و توپ تنیس را با دست خود ضربه خواهد زد، پرتاب می کند.
- ضربه زننده مجاز است به هر جای توپ ضربه بزند. سپس او به سمت جایگاه اول می دود، اگر قبل از برگرداندن توپ توسط بازیکن تیم میدانی به پرتاب کننده به آنجا برسد، یک امتیاز کسب میکند، اگر بتواند به جایگاه خانگی برسد ۲ امتیاز کسب میکند و بدین ترتیب به حرکت بین جایگاه ها ادامه می دهد تا اینکه بازیکن تیم میدانی آن را به پرتاب کننده برگرداند.
- در همین حین تیم میدانی توپ را بدست می آورد و هر شخص باید یک بار توپ را پرتاب کند و بگیرد. آخرین نفری که توپ را می گیرد آن را به پرتاب کننده برمی گرداند.
- اگر پرتاب کننده زمانی توپ را بگیرد که ضربه زننده روی جایگاه نباشد، تمام مسیرهایی که ضربه زننده پیموده (امتیاز ها) بوج می شود.
- هنگامی که همه اعضای تیم ضربه زننده ضربه زدند، اعضا تیم خود را عوض کرده و وارد تیم پرتاب کننده می شوند. تیمی که بیشترین تعداد امتیاز ها (دویدن ها) را کسب کرده باشد در نهایت پیروز مسابقه خواهد بود.

دو دور این بازی را انجام دهید

- دور اول: بازخورد های ارائه شده توسط مجری و بازیکنان، مثبت و عمومی باشد. مثالها عبارتند از: تلاشت خوب بود ، کارت عالی بود، همین را ادامه ادامه دهید ، آفرین.
- دور دوم: بازخورد های ارائه شده توسط مجری و بازیکنان بازخورد های ویژه مهارت است. به عنوان مثال می توان به موارد زیر اشاره کرد: برو اونجایی که فضا باز است ، نگاهت را از روی توپ بلند نکن ، پاس توی عمق بده ، هنگام دویدن از یک جایگاه به جایگاه دیگر ، سرعت را بیشتر کن.

هدف

طرح کارگاهی اوب: تعلیم ویژه تعلیم دهنده ها
بازخورد ویژه مهارت: دادن آموزش به جوانان

برای بهینه سازی پیشرفت آنها.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- موثرترین نوع بازخورد در زمینه فعالیت بدنی ترکیبی از بازخورد ویژه مهارت و بازخورد مثبت است.

آموزش متقابل در زمینه مهارت افزایش:

بگذارید جوانان اساس افتخار کنند که به دوستانشان در ارتقا مهارت هایشان کمک می کنند.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- اینکه به جوانان در هنگام یادگیری مهارت های بدنی جدید ، اجازه ی مربیگری و تا حدودی تصمیمگیری را بدهیم، به آنها احساس قدرت می بخشد و نشان می دهد که مورد اعتماد هستند.
- در آموزش متقابل افراد بازخورد های ویژه مهارت بیشتری به هم می دهند و این باعث تقویت یادگیری و پیشرفت آنها می شود.

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- چه نوع بازخوردی را برای ایجاد پیشرفت بیشتر مفید می دانید؟
- آیا شما یک نوع بازخورد را بیشتر از نوع دیگر ترجیح می دهید؟ چرا و چرا نه؟
- آیا شما در دور اول عملکرد بهتری نسبت به دور دوم داشتید؟ و فکر می کنید کدام نوع بازخورد روی عملکرد شما تأثیرگذارتر بود؟

پیوست منابع OVEP

(راهنمای مبانی)

صفحات ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴

برگه فعالیت

۱۸، ۱۹

سوال های شناخت OVEP

فروجه یادگیری OVEP چیست؟

چگونه دادن بازخورد های محترمانه میتواند در تلاش برای رسیدن به تعالی با فرد کمک کند؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه

شما چگونه خواهد بود؟

- بازخورد برای کمک به تشویق یادگیری بسیار مهم است. چه زمانی بهترین زمان برای ارائه بازخورد است؟
- چگونه می توان قوانین سنتی یک ورزش را تغییر داد تا آن برای شرکت کنندگان فراگیرتر شود؟



هدف
بازفورد ویژه مهارت: دادن آموزش به جوانان برای بهینه سازی پیشرفت آنها.
نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان: • موثرترین نوع بازخورد در زمینه فعالیت بدنی ترکیبی از بازخورد ویژه مهارت و بازخورد مثبت است.
آموزش متقابل در زمینه مهارت افزایش: بگذارید جوانان احساس افتخار کنند که به دوستانشان در ارتقا مهارت هایشان کمک می کنند.
نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان: • اینکه به جوانان در هنگام یادگیری مهارت های بدنی جدید ، اجازه ی مربیگری و تا حدودی تصمیمگیری را بدهیم، به آنها احساس قدرت می بخشد و نشان می دهد که مورد اعتماد هستند. • در آموزش متقابل افراد بازخورد های ویژه مهارت بیشتری به هم می دهند و این باعث تقویت یادگیری و پیشرفت آنها می شود.

فعالیت

سنگ و پرتاب

• شرکت کنندگان در این فعالیت نیز مانند "کریکت" از طریق دو روش مهارت های لازم را فرا میگیرند و تقویت میکنند، اولی با مضمون مجری و کسی که اصطلاحاً قوانین و مهارت ها را به شرکت کننده ها دیکته می کند (آموزش مستقیم)، و روش دیگر نیز بدون مضمون مجری و به صورت متقابل بین شرکت کننده ها انجام می شود (آموزش متقابل)

(به کارت ماموریت ۴ نگاه کنید)

آموزش مستقیم: از آنها بخواهید با استفاده از علامت های زیر پرتاب کردن شی به سمت با بازوها یک صلیب ایجاد کنید و با هدف را تمرین کنند (به عنوان مثال شریک ، دیوار). دست غالب که توپ را نگه داشته و دست غالب که در عقب قرار دارد ، بدن را بچرخانید. سر خود را صاف و به سمت هدف نگه دارید. وزن خود را از عقب به جلو هدایت کنید. هنگامی که آماده شدید ، توپ را همزمان با هدایت کردن وزن خود به جلو، رها کنید . سپس دست جلوی خود را به پایین می آورید و دست پرتاب کننده را در مجاورت بدن بالا می آورید تا پرتاب را انجام بدهید. برای پرتاب بهتر شانه دست پرتاب کننده را در امداد هدف قرار دهید.

آموزش متقابل: شرکت کنندگان گروه های سه نفری را تشکیل می دهند. نکات بالا را با گروه مرور کنید و تصویری از روش پرتاب توپ بولینگ از بالا و همچنین کارت ماموریت با نکات مهارتی را برای هر گروه ارائه دهید. دو نفر از این گروه ۳ نفره همزمان که نقش سنگ را بازی می کنند، توپ تنیسی را به یکدیگر پاس می دهند. عضو گروه سوم تعلیم دهنده است و به دو نفر دیگر بازخورد ویژه مهارت می دهد. پس از پنج پرتاب توسط دو عضو ، گروه نقش ها را عوض می کند و یک پرتابگر تعلیم دهنده می شود.

برای مرور بخش طیف آموزشی موسستون ، به بخش ۷ ارائه کتاب بازی های OVEP: راهنمای عملی برای آموزش ارزش های المپیک مراجعه کنید.

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- مشخص کنید چه کسی در کمک به شما در ایجاد مهارت موثر بوده است.
- آیا الگو سازی به ما کمک می کند تا مهارت های یادگیری خود را توسعه دهیم؟ اگر بله ، چگونه؟ اگر نه ، چرا؟
- از چه تجربه ای بیشتر لذت بردید و چرا؟

پیوست منابع OVEP

راهنمای مبانی

صفحات ۴۲ الی ۴۵

برگه فعالیت

۶، ۷

سوال های شناخت OVEP

فروجه یادگیری OVEP چیست؟

چه سبک های آموزشی برای توسعه مضامین OVEP مناسب ترند؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه

شما چگونه خواهد بود؟

• چگونه می توانید با ایجاد تغییراتی در این فعالیت زمینه بیشتری برای تمرکز بر مضامین OVEP انجام دهید؟

• چگونه می توان قوانین سنتی یک ورزش را تغییر داد تا آن برای شرکت کنندگان فراگیرتر شود؟

• جوانب مثبت و منفی هر تجربه چه بود؟

روز اول: فعالیت های پایانی

۱۵ دقیقه

ضمن شناخت مشارکت دیگران بین افراد ایجاد ارتباط کنید و یادگیری ها را مرور کنید.

نکته کلیدی: شایسته است که در پایان یک برنامه شرکت کنندگان را گرد هم آورید زیرا این امر باعث می شود قبل از عزیمت به آنها احساس تعلق به اجتماع داده شود.



فعالیت ارزیابی

اگر زمان اجازه می داد، کل گروه را به شرکت در این فعالیت پایانی دعوت کنید. اگر زمان محدود بود، گروه را به بخشهای کوچکتر ۴ الی ۸ نفره تقسیم کنید. هدف این است که اطمینان حاصل شود که افراد نحوه استفاده از ارزش های OVEP، مضامین آموزشی یا استراتژی های جدید تدریس برای یک فعالیت بدنی را تشخیص می دهد.

"من راجع به این ارزش المپیک یا مضمون OVEP فهمیدم که _____"

"این ارزش یا مضمون چندین بار در طول روز مورد استفاده قرار گرفت، مخصوصاً وقتی که _____"

در هنگام خروج، مجری به هر یک از شرکت کنندگان یک برگه خروج ارائه می دهد.

برگه خروج (نگاه کنید به کارت ماموریت ۱۵): شرکت کنندگان نام خود را روی برگه های خروج نمی نویسند. قبل از اتمام روز، شرکت کنندگان به سوالات زیر پاسخ می دهند و با مجری کارگاه را ترک می کنند.

بر اساس کارگاه امروز:

۱. من این کارها را بیشتر انجام می دهم.....

۲. من این کارها را کمتر انجام می دهم.....

۳. این مسئله ذهن من را مشغول کرده.....

روز دوم: فعالیت های دستگرمی شکل دهنده برای ارزیابی

۳۰ دقیقه

فوش برگشتید.

به همه شرکت کنندگان فوشامد بگویید و از آسایش آن ها اطمینان حاصل کنید و نمونه هایی از مشارکت مثبت را از روز قبل بیان کنید.

فعالیت

محدوده آسایش

به شرکت کنندگان اطلاع دهید که این مرحله از کارگاه یادگیری مهارتهای جدید جهت آموزش جوانان در محیطهای فعال از نظر جسمی متمرکز خواهد بود.

ممکن است برخی از این استراتژی ها دشوارتر از بقیه به نظر بیایند ، بنابراین این فعالیت دستگرمی به شرکت کنندگان کمک می کند تا درکی از چالش پیدا کنند.

دستورالعمل هایی که باید برای شرکت کنندگان بخوانید (هر طور که تمایل دارید جمله ها را تغییر بدهید و گزینه های محدوده آسایش را نیز مناسب برای گروهی که با آن کار می کنید انتخاب کنید).

"لطفا در محدوده امنی بایستید که نشان دهنده مهارت های زیر است."

- یک وعده غذایی برای همسایه خود بپزید
- پمپ آب خراب را تعمیر کنید
- یک پیراهن بدوزید
- اسب را زین کنید
- دوچرخه سواری
- یک سگ را برای نشستن آموزش دهید
- سقوط آزاد (اسکای دایوینگ)
- سبزیجات پرورش دهید
- یک ساز موسیقی بزنید
- برای جمعی سخنرانی کنید
- چرخ و فلک بزنید
- المپیسیم را برای دیگران توضیح دهید
- OVEP 2.0 را برای دیگران توضیح دهید

توجه:

هدف

ارزیابی برای تعیین محدوده آسایش و محدوده رنج شرکت کنندگان.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- ریسک یک مهارت قرن بیست و یکم است و مهم است که بفهمید شرکت کنندگان در چه حالات و موضعی در منطقه آسایش خود قرار دارند ، تا بتوانید قابلیت ریسک پذیری آن ها را بسنجید ، و اینکه چگونه میتوان ریسک کردن های سالم و درست را در OVEP های آینده آموزش داد.
- OVEP های فعال آینده باید به جوانان این اجازه را بدهند که بتوانند ترس های و محدوده آسایش خود را به اشتراک بگذارند.

**هدف**

ارزیابی برای موصول اطمینان از اینکه شرکت کننده ها دستورالعمل ها را درک کرده اند.

پیوست منابع OVEP

(راهنمای مبانی

صفحات ۱۰۰ و ۱۰۱

برگه فعالیت

۲۷

سوال های شناخت OVEP

فروبی یادگیری OVEP چیست؟

مضامین OVEP چگونه می تواند به افراد کمک کند تا از محدوده وحشت به محدوده رشد و محدوده آسایش برسند؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه

شما چگونه فواید بود؟

- این فعالیت دستگرمی در مورد تجربیات شخصی شما در داشتن احساس راحتی با یک چالش، چه چیزی را برای شما آشکار کرد؟
- این فعالیت دستگرمی چه چیزی را در مورد دیگران برای شما آشکار کرد؟

- چگونه می توانید از این فعالیت برای تشویق جوانان هنگام یادگیری فعالیت های بدنی جدید استفاده کنید؟

- چگونه ممکن است از این فعالیت برای کمک به مجریان در تعیین زمینه هایی از محتوا که قبل از حرکت به جلو در کارگاه باید دوباره مرور شود ، استفاده کنید؟

به شرکت کنندگان یادآوری کنید که ممکن است با برخی از نکات مربوط به تمرین فیزیکی که دیروز به اشتراک گذاشته شده اند یا امروز به اشتراک گذاشته می شوند ، احساس راحتی نکنند. مشکلی نیست! آنچه مهم است این است که آنها برای یادگیری و امتحان چیزهای جدید مشتاق باشند و از اینکه از محدوده امن خود خارج شوند احساس مشقت نکنند.

موارد مورد نیاز:

سه دایره متمدالمرکز بزرگ در فاک یا سطح زمین ، که با گچ ، نوار یا طناب به وجود آمده اند (به کارت ماموریت ۵ مراجعه کنید).

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- برای کمک به شخصی که در محدوده وحشت است چه کاری انجام می دهید؟
- چگونه می توانید به دیگران کمک کنید تا از محدوده وحشت به محدوده آسایش حرکت کنند؟

**سوال های شناخت OVEP****فروجه یادگیری OVEP چیست؟**

چگونه داشتن درک مشترکی از مضامین به شما کمک می کند که OVEP را به طور موثرتری ارائه دهید؟

بازتاب و اتصال**عملکرد این ساز و کار در جامعه****شما چگونه فواید بود؟**

- آیا می توان از برگه های خروج برای ارزیابی خود استفاده کرد؟ چگونه و در چه زمانی؟
- چگونه می توانید استفاده ی درست از برگه های خروج را به شرکت کنندگان توضیح دهید؟
- آیا با تکمیل برگه های خروج احساس راحتی می کردید؟ اگر نه ، چرا؟
- آیا استفاده از برگه های خروج یادگیری شما از مباحث روز قبل را تقویت کرد؟ اگر بله ، چگونه؟ اگر نه ، چرا؟
- فکر می کنید چرا اسامی در این فعالیت ذکر نمی شوند؟

فعالیت**برگه های خروج (روز اول)**

- شرکت کنندگان برگه های خروجی را که در پایان روز اول تکمیل شده است دریافت می کنند.
- شرکت کنندگان برگه های خروج خود را دریافت نمی کنند.
- شرکت کنندگان برای خود شریکی پیدا می کنند.
- هر نفر به نوبت بازخورد خود را نسبت جملات "این مسیله ذهن من را درگیر کرده است که...." می دهد.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- استفاده از برگه های خروج یکی از راه های حصول اطمینان از تحقق یافتن اهداف یادگیری و یا اینکه باید مجدداً مورد بازنگری قرار گیرند، است.
- برگه های خروج نوعی ارزیابی غیر رسمی شکل دهنده است و می تواند در کارگاه و همچنین در OVEP های فعال آینده مورد استفاده قرار گیرد.

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها**بعد از اتمام برنامه پرسید.**

- گوش دادن به توصیه های دوستان و همسالان چگونه می تواند یک تجربه مثبت باشد؟ آیا می تواند یک تجربه منفی نیز باشد؟
- چرا مهم است در صورت نفهمیدن موضوعی به بقیه اطلاع دهید که نفهمیده اید؟
- چگونه لذت تلاش کردن، با درک کامل یک مفهوم یا درسی که آموزش داده می شود ارتباط دارد؟

روز دوم: روش های تعلیم و تربیت سودمند (در ادامه روز اول)

۲ ساعت

نمونه ارائه مضامین OVEP در فعالیت های بدنی مثبت و برانگیزاننده

تغییر:

همانطور که دیدیم ، از ارزیابی برای تعیین نمره ، بررسی شخصی یا ایجاد احساسی منفی در وی استفاده نمی شود. در عوض ، ارزیابی ابزاری ارزشمند برای کمک به درک موضوعاتی است که باید برای بهینه سازی درک ما از جوانان بررسی شود. اکنون ، ما فعالیت های دیروز را ادامه خواهیم داد و مهارت های لازم برای توسعه و ارائه مواد OVEP را در برنامه های ورزشی، موثر و امن (از لحاظ روحی و جسمی) کسب خواهیم کرد.

هدف

پنج مضمون آموزشی را به طور موثر در برنامه های فعالیت های بدنی اعمال کنید. (روشهای فوب را الگوی خود قرار دهید ، و یاد بگیرید به دیگران بیاموزید که چگونه مربی شوند.

توجه داشته باشید:

در این فعالیت ها ، فعالیت بدنی به عنوان وسیله ای برای الهام بخشیدن برای یادگیری استفاده می شود. لطفاً شرکت کنندگان را در جریان قرار دهید تا آنها بتوانند بین فعالیت بدنی و یادگیری ارتباط برقرار کنند.

فعالیت

ما جاگل میکنیم

- شرکت کنندگان گروه های هشت نفری را تشکیل می دهند و در یک دایره رو به روی هم قرار می گیرند.
- شرکت کنندگان یک گروه یک الگوی پرتابی را ایجاد می کنند و سعی می کنند بدون انداختن توپ آن را به طور مداوم تکرار کنند.
- به تدریج توپ های بیشتری به جاگل گروهی اضافه کنید.
- از گروه بخواهید تغییراتی ایجاد کنند تا چالش برانگیزتر و سرگرم کننده تر باشد ، اما همه باید با تغییرات موافق باشند.

در این دو حالت بازی کنید.

- **تمرکز بر ایگو:** هدف این است که ببینیم چه گروهی می تواند طولانی ترین زمان را بدون انداختن توپ(ها) جاگل کند و اینکه چه گروهی می تواند الگوی خود را حفظ کند در حالی که تعداد توپ ها به ۵ عدد می رسد. اگر توپی روی زمین بیفتد، نوبت گروه شما تمام می شود. سپس شما گروه های دیگر را تماشا می کنید.
- **تمرکز بر مأموریت:** هدف این است که گروه ها برای رسیدن به هدف، یا بهبود نتیجه ی سابق، با هم تلاش کنند. گروه می تواند پس از انداختن توپ ، فعالیت خود را، بدون کم شدن امتیاز یا وجود عواقب، ادامه دهد. اعضای گروه به حمایت از یکدیگر تشویق می شوند. گروه ها در این بازی دو فرصت خواهند داشت که هر کدام سه دقیقه طول می کشد. پس از فرصت اول ، اعضای گروه نظرات را خود که برای بهبود روش های سابق است به اشتراک می گذارند. گروهی که در بخش خود پیشرفت می کند ، با همه شرکت کنندگان در مورد دلیل ایجاد احساسی که موجب این پیشرفت شد صحبت می کنند.

• قبل از شروع این فعالیت ، شرکت کنندگان برگه فعالیت 23 در OVEP 2.0 را مرور می کنند: غلبه بر چالش های بازی های المپیک.

توجه داشته باشید:

متماً به شرکت کنندگان بگویید که جفت این حالت ها در ورزش قابل قبول تلقی می شود ، با این وجود یکی از این حالات دارای توسعه مهارت و لذت بیشتری نسبت به دیگری است. هنگام برنامه ریزی فعالیت ها ، باید برنامه ریزی به هدف بر تسلط بر وظایف ، بهبود و تلاش بیشتر متمرکز شود.

پیوست منابع OVEP

(راهنمای مبانی

صفحات ۷۷، ۸۷، ۸۸

برگه فعالیت

۲۳، ۲۵

سوال های شناخت OVEP

فرومی یا دگیری OVEP چیست؟

نقش مهارت ها و استراتژی های بین فردی برای کمک به دستیابی به اهداف فردی چیست؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه خواهد بود؟

• آیا همکاری برای کمک به تحقق رسیدن پتانسیل موجود در مضامین OVEP مهم است؟ چرا؟ اگر نه ، چرا؟

• موفقیت در این دو فعالیت با چه تفاوت هایی تعریف شده است؟

• شما از کدام تجربه بیشتر لذت بردید؟ چرا؟

• بر اساس این تجربه ، چگونه می توان برنامه های فعلی یا تفکر در مورد توسعه مهارت را به چالش کشید؟

• به محبوب ترین فعالیت بدنی در جامعه ، فرهنگ یا کشور خود فکر کنید. چگونه می توانید یک تغییر مانند تغییری که در نسخه دوم فعالیت جاگل گروهی تجربه کرده اید (توسعه بر اساس جو انگیزشی و بر اساس ماموریت) ، طراحی کنید؟

• هر بازی المپیک چالش هایی مربوط به فساد ، دوپینگ و تقلب دارد. هنگام شرکت در فعالیتهای بدنی برای جلوگیری از بروز چنین مسائلی در آموزش و برنامه های جوانان ، چه ارزشهایی را می توانیم اعمال کنیم؟

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

فعالیت

رله نقش های دیواری و احترام

کارت ماموریت ۶ را نگاه کنید

- شرکت کنندگان را به گروه های شش نفره تقسیم کنید. هر گروه در فاصله ۲۰ متری از هولاهوپ، فعالیت را شروع خواهد کرد.
- هر تیم یک رله را اجرا می کند. اعضا یکی یکی از خط شروع تا هولاهوپ های تعیین شده خود می روند.
- هر یک از شرکت کنندگان پس از رسیدن به حلقه تعیین شده خود، تصویری را انتخاب می کنند که احساس می کنند واژه احترام را به خوبی نشان می دهد.
- سپس آنها دوباره به گروه خود می روند و فعالیت بدنی مشخص شده در پشت تصویر را انجام می دهند.
- سپس تصویر بر روی یک کاغذ بزرگ چسبانده می شود تا تبدیل به یک نقاشی دیواری شود.
- نفر بعدی برای گرفتن تصویر بعدی به سمت هولاهوپ می دود.

- چرا مهم بود که کل گروه مجبور به فکری برای اصلاح فعالیت شوند تا چالش برانگیزتر یا سرگرم کننده تر شود؟
- گروه شما در طی این فعالیت کدام ارزش های OVEP را نشان داد، و نشان دادن آنها چه تاثیری بر تجربه شما داشت؟
- کارهایی که برای کمک به موفقیت اعضای گروه خود انجام داده اید چیست؟



• شرکت کنندگان به انجام فعالیت بدنی ادامه می دهند تا اینکه نفر بعدی با تصویر بعدی به گروه برگردد.

• هنگامی که همه تصویری را انتخاب کردند و آن را بر روی نقاشی دیواری گذاشتند ، هر گروه در مورد اینکه چرا تصاویر را برای نقاشی دیواری احترام انتخاب کرده اند بحث می کنند.

موارد مورد نیاز:

تعدادی هولاهوپ ، برگه های بزرگ کاغذی ، ۱۰ تصویر + فعالیت ، نوار.

پیوست منابع OVEP

(اهنمای مبانی

صفحه ۱۰۰

برگه فعالیت

۲، ۲۱

سوال های شناخت OVEP

فرومی یادگیری OVEP چیست؟

آیا هر افراد درک یکسانی دارند و چشم انداز آن ها از آنچه نشان دهنده احترام است یکسان است؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه

نواهد بود؟

• چگونه می توانید این فعالیت را متناسب با یک رسم مهم محلی یا آیین مذهبی تطبیق دهید؟

• با توجه به محیطی که در آن زندگی و خدمت می کنید ، چه سازگاری فرهنگی را باید انجام دهید تا اطمینان حاصل کنید که برنامه در جامعه شما قابل اجرا است؟

• به محبوب ترین فعالیت بدنی در جامعه ، فرهنگ یا کشور خود فکر کنید. چگونه می توانید یک تغییر مانند تغییری که در نسخه دوم فعالیت جاگل گروهی تجربه کرده اید (توسعه بر اساس جو انگیزشی و بر اساس ماموریت) ، طراحی کنید؟

• هر بازی المپیک چالش هایی مربوط به فساد ، دوپینگ و تقلب دارد. هنگام شرکت در فعالیتهای بدنی برای جلوگیری از بروز چنین مسایلی در آموزش و برنامه های جوانان ، چه ارزشهایی را می توانیم اعمال کنیم؟

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

• وقتی با افرادی از فرهنگ های مختلف ملاقات می کنید ، اولین سوالاتی که از آنها می پرسید چیست؟

• به نظر شما استقبال از افرادی با فرهنگ های مختلف مهم است؟

• نسبت به کدام سنت یا مولفه فرهنگی بیشتر احساس غرور می کنید؟



- در مورد یک رویه فرهنگی که در خانواده یا جامعه شما مهم است و اینکه چگونه زندگی شما را غنی می کند صحبت کنید.

فعالیت

هندمیتون

- تیم هایی با تعداد بازیکن برابر و حداکثر شش بازیکن ایجاد کنید.
- با استفاده از مخروط یا موارد دیگر (به عنوان مثال سنگ ، بطری آب) زمینی مشابه زمین بدمینتون یا تنیس ایجاد کنید.
- زمین را از وسط ، با استفاده از وسایلی برای ایجاد تور، به دو نیم تقسیم کنید.
- یک تیم را در یک طرف تور و تیم دیگر را در سمت دیگر شبکه قرار دهید.
- یک تیم با استفاده از سرویس زیر دست بازی را شروع می کند.
- تیم دریافت کننده با دست به توپ ضربه میزنند تا توپ را از روی تور به زمین تیم مقابل برگردانند.
- هر شخص در تیم مجاز است حداکثر یک بار به توپ قبل از ارسال آن از روی تور ضربه بزند.
- توپ مجاز است بین هر ضربه یک بار به زمین برخورد کند.
- قبل از برگرداندن توپ به زمین تیم مقابل ، یک نفر مجاز به دو بار ضربه زدن به توپ نیست.
- اگر توپ از روی تور بازگردانده شود ، و تیم پذیرنده نتواند آن را بازگرداند ، تیم فرستنده توپ به ازای تعداد افرادی که قبل از اینکه از روی تور بازگردانده شود به توپ ضربه زده اند ، یک امتیاز کسب می کند. مثلاً اگر هر شش نفر توپ را لمس کرده باشند، تیم ۶ امتیاز کسب می کند.
- هر دور پنج دقیقه طول می کشد و سپس در دور بعد تیم جدیدی بازی می کند.
- بین دو دور ، دو دقیقه وقت بگذارید و در مورد استراتژی بهبود عملکرد تیم و بحث کنید.
- تیم ها تعداد امتیازاتی را که از هر دور کسب می کنند حفظ می کنند.
- تیمی که پس از سه دور بیشترین امتیاز را کسب کند ، برنده اعلام می شود.

هدف

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- OVEP های فعال باید روش های امتیازدهی را با تمرکز بر مأموریت یا داشتن مهارت در هر فعالیت هماهنگ کنند.

**موارد مورد نیاز:**

توپ های تنیس ، مخروط ها (یا موارد مشابه).

توجه داشته باشید:

مشخص کنید که چگونه می توان از این فعالیت برای تشویق به استفاده از مهارت های جمعی استفاده کرد.

پیوست منابع OVEP

(اهدای مبانی

صفحه ۱۰۶، ۱۰۹

برگه فعالیت

۳۰، ۳۱

سوال های شناخت OVEP

فرومی یادگیری OVEP چیست؟

برنامه ریزی و کار گروهی چگونه در دستیابی به تعالی نقش دارد؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه

خواهد بود؟

- نگه داشتن امتیاز از این طریق چگونه بر رفتارهای انگیزشی بازیکنان تأثیر می گذارد؟
- چگونه می توانید فعالیت ها را به گونه ی دیگری تغییر دهید که حفظ امتیاز جوانان را ترغیب کند تا در بازی انگیزه بیشتری داشته باشند؟

هدف

یادگیری یکپارچه در فعالیت های فیزیکی: دو برابر یادگیری در نیمی از زمان! ارائه OVEP در زمینه فعالیت جسمی همراه با محتوای کلاسی.

سوالاتی که میتوان از شرکت کنندگان بعد از اتمام برنامه پرسید.

- فکر می کنید چرا بین بازی ها به شما زمانی برای ایجاد یا تغییر استراتژی داده شده است؟
- چه مضمون یا مضامین OVEP در این فعالیت نشان داده شده است ، و چگونه می توانید این مضامین را در سایر زمینه های زندگی خود اعمال کنید؟

**نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:**

- ادغام OVEP های فعال با برنامه درسی اصلی دانشگاه ، یادگیری را برای جوانان معنی دارتر می کند.
- ادغام OVEP های فعال با برنامه درسی اصلی دانشگاه به طور موثری مسیر روشنی را برای ارائه OVEP های فعال در مدارس فراهم می کند.

فعالیت**قاطی پاتی**

- شرکت کنندگان در یک گروه بزرگ این بازی را با هم انجام می دهند.
- به هر شخص برگه ی کاغذی داده می شود و او باید یک عدد از ۱ تا ۹ و یک حرف از "الف" تا "ی" را روی آن بنویسد.
- هر نفر یک کاغذ را مچاله کرده و آن را به شکل توپ در بیاورد.
- هنگامی که علامت شروع داده میشود، شرکت کنندگان با یک روش حرکتی شروع به مخلوط شدن (قاطی شدن) می کنند.
- سپس شرکت کنندگان کاغذ های مچاله شده خود را برای یکدیگر پرتاب میکنند.
- قاطی شدن با یکدیگر و تبادل توپ های مچاله شده را ادامه دهید.
- وقتی که مربی "ایست" را فریاد می زند، شرکت کنندگان گروه های ۵،۶ نفری تشکیل دهند.

با استفاده از توپهای مچاله شده ، یکی از کارهای زیر را انتخاب کنید تا به عنوان یک

گروه انجام دهید:

- با استفاده از همه اعدادی که شرکت کنندگان بر روی کاغذ ها نوشته اند، یک معادله ریاضی ایجاد کنید که برابر با ۱۰ شود.
- به تعداد مجموع اعدادی که روی برگه ها نوشته شده است، به صورت گروهی نرمش پروانه را اجرا کنید
- با استفاده از حروف روی برگه ها، سعی کنید اسامی پایتخت کشور ها را پیدا کنید.
- چند حرکت ورزشی که حروف اولشان روی برگه ها نوشته شده است را انجام دهید.
- کلماتی از یک زبان خارجی که با حروف نوشته شده روی برگه ها یکسان است پیدا کنید.

مربیان باید افراد را برای استفاده از روش های مختلف حرکتی را بین هر دور هنگام

مرکت کردن و قاطی شدن تشویق کنند.

موارد مورد نیاز:

کاغذ، خودکار

**توجه داشته باشید:**

حتماً با سایر زمینه های درسی مدرسه مانند ریاضیات ، هنر، زبان ، جغرافیا و غیره ارتباط برقرار کنید.

پیوست منابع OVEP

(اذهنای مبانی

صفحات ۳۸، ۳۹

برگه فعالیت

۴

سوال های شناخت OVEP

فروبی یادگیری OVEP چیست؟

چرا کسی باید بخواهد فعالیت هایی را برنامه ریزی کند که مضامین OVEP و فعالیت بدنی را با برنامه درسی کلاس مرتبط کند؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه

شما چگونه فواید بود؟

• ادغام محتوای کلاس ها چگونه می تواند انگیزه را در دانش آموزان برای شرکت در یک برنامه فعالیت بدنی OVEP ایجاد کند؟

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

• کدام مضامین OVEP را در این فعالیت مدلسازی کرده اید؟

• چگونه در این فعالیت بازی جوانمردانه را تجربه کردید؟

روز دوم: سیستم ها، زمینه ها و دستورالعمل ها، برای توسعه، تبلیغ، و عملیاتی کردن OVEP

۳۰ دقیقه

یک دلیل فاص بودن OVEP این است که می تواند به طور گسترده در سراسر جهان پخش شود. در این جلسه

، ما سیستم های مختلفی را که می توان OVEP های فعال را به کمک آنها ارائه داد، نمونه تطبیق دادن،

طراحی یا ارائه OVEP ها و همچنین زمینه های متنوعی که جوانان می توانند از آن طریق در برنامه های

فعالیت بدنی OVEP شرکت کنند

بررسی فواید کرد.

پیوست منابع OVEP

(راهنمای مبانی

صفحات ۷۰، ۷۱

برگه فعالیت

۲۰

سوال های شناخت OVEP

فروبی یادگیری OVEP چیست؟

چرا فکر می کنید ما این فعالیت را تنظیم کردیم تا اینکه نمونه هایی از سیستم ها، تسهیل کننده ها و تنظیمات OVEP را در برنامه های در حال اجرا به شما بگوییم؟

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه فواید بود؟

• به نظر شما چه سیستم هایی برای ارائه OVEP در جامعه شما بهتر آماده هستند؟

• چرا درک توانایی بالقوه بدنی بسیار مهم است؟

• با توجه به محیطی که در آن زندگی می کنید، این فعالیت را چگونه برای جوانان

و نوجوانان جامعه خود تغییر می دهید؟

• برخی از مزایای این روش تفکر درباره موضوعات و مطالب چیست؟

هدف

یک جلسه تبادل نظر برای تصور احتمالات و امکانات متنوع در مورد سیستم ها، مجریان و زمینه های توسعه، ترویج و برگزاری OVEP های فعال.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

• لازم است نقاط قوت و چالش های احتمالی موجود در همه سیستم ها، مربیان و زمینه ها قبل از برنامه ریزی OVEP های فعال در نظر گرفته شود.

• در هنگام برنامه ریزی برای ارائه سیستم ها و زمینه های برگزاری برنامه ها، در نظر گرفتن شرکای بالقوه حایز اهمیت است. شناسایی و ایجاد ارتباط با شرکای احتمالی باید در مراحل اولیه برنامه ریزی شما انجام شود.

فعالیت

ایستگاه اتوبوس

• برگه های کاغذ در فضای اتاق پخش می شوند. در کنار هر قطعه کاغذ ، ۱۰ مداد قرار دارد. هر برگ کاغذ دارای یکی از عناوین و تعریف های زیر است (به کارت ماموریت ۷ مراجعه کنید).

سیستم ها: چه سازمان هایی ممکن است OVEP های فعال را ارائه دهند؟

مربی ها: ارایه دهندگان بالقوه OVEP های فعال چه کسانی هستند؟

زمینه ها: از چه فضاهایی می توان برای برگزاری OVEP های فعال برای جوانان استفاده کرد؟

- وقتی علامت شروع داده می شود ، شرکت کنندگان به سمت یکی از برگه ها حرکت می کنند.
- شرکت کننده ها تبادل نظر میکنند و فرد (یا افرادی) این نظرات را ثبت می کنند.
- بعد از پنج دقیقه ، علامت دیگری داده می شود و شرکت کنندگان در جهت عقربه های ساعت به سمت برگه بعدی حرکت می کنند و دوباره نسبت به موضوع بعدی تبادل نظر می کنند.
- وقتی هر سه برگه کامل شد ، گروه دور هم جمع می شوند.
- از داوطلبان خواسته می شود نظرات نوشته شده را با صدای بلند برای بقیه بخوانند.

پس از به اشتراک گذاشتن پاسخ ها ، موارد زیر با گروه به اشتراک گذاشته می شود و سپس یک بحث پیش می آید:

- سیستم ها (ورزش ، تربیت بدنی ، کلاس ، تفریح ، برنامه ریزی فعالیت های بدنی سازمان یافته در جامعه).
- مجریان (مربیان ، ورزشکاران ، معلمان تربیت بدنی ، معلمان کلاس ، رهبران تفریح ، داوطلبان فعالیت بدنی جامعه).

زمینه: فضای باز ، سالن بدن سازی ، اتاق چند منظوره ، سطح هموار.

توجه: شرکت کنندگان را تشویق کنید تا به کارت ماموریت 8 مراجعه کنند تا ببینند چگونه می توانند پس از پایان کارگاه ، این مسیله را بیشتر درک و تجربه کنند.



سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- چگونه تبادل نظر با دوستانتان می تواند به شما در یافتن راه حل برای مشکلاتی که ممکن است در مراحل مختلف زندگی با آنها روبرو شوید کمک کند؟
- تحرک چه تاثیری بر تجربه شما در این فعالیت داشت و چگونه می توانید راه هایی برای افزایش تحرک بدنی خود پیدا کنید؟

روز دوم: ارزیابی ، نظارت و تایید OVEP های فعال

/ ساعت

تغییر:

همانطور که دیدیم ، از ارزیابی برای تعیین نمره ، بررسی شخصی یا ایجاد احساسی منفی در وی استفاده نمی شود. در عوض ، ارزیابی ابزاری ارزشمند برای کمک به درک موضوعاتی است که باید برای بهینه سازی درک ما از جوانان بررسی شود. اکنون ، ما فعالیت های دیروز را ادامه خواهیم داد و مهارت های لازم برای توسعه و ارائه مواد OVEP را در برنامه های ورزشی، موثر و امن(از لحاظ روحی و جسمی) کسب خواهیم کرد. نکته کلیدی پیش رو این است که همه فعالیت ها قابل پیشرفت و توسعه هستند، اگر ما به همه بازخورد های رسمی و غیر رسمی در مسیر تقویت برنامه درسی جوانان و نوجوانان و فراهم کردن تسهیلات مورد نیاز آن ها، توجه کنیم.

فعالیت

قدم زدن و صمبیت کردن

شرکت کنندگان برای این فعالیت گروه های ۲ یا ۳ نفره تشکیل می دهند.

- شرکت کنندگان یک مطالعه موردی را میخوانند (نگاه کنید به کارت ماموریت ۹) که یک برنامه و همچنین قوانین و حقایق مربوط به اجرای آن را توصیف می کند.

- به شرکت کنندگان ۱۰ دقیقه فرصت داده می شود تا با هم گروهی(های) خود پیاده روی کنند و در مورد یکی از نمونه های مطالعه موردی ، منتقدانه بیاندهند.
- بعد از ۱۰ دقیقه ، آنها با دیگران که همان مطالعه موردی را مرور کردند ، می پیوندند تا یک گروه ۸ نفره ایجاد شود.
- با هم به عنوان یک گروه هشت نفره ، جدول را در کارت ماموریت ۹ تکمیل کنید تا اگر برای کمک به غلبه بر چالش های مطالعه نظری دارید ، به اشتراک بگذارید.
- سپس مباحثه در گروه بزرگ انجام می شود.

توجه:

به شرکت کنندگان توصیه کنید که بخش ارزیابی قسمت ۴ کتاب بازی های OVEP را مطالعه کنند. اگر زمان اجازه دهد ، ایده ها و یادداشت های خود در مورد ارزیابی برنامه را در کتاب بازی های خود می نویسند ، و یا می توانند این کار را در خانه انجام دهند.



پیوست منابع OVEP (اذهنمای مبانی) صفحات ۲۵ برگه فعالیت ۱، ۲۲	هدف یک رویکرد مطالعه موردی فعال برای ارزیابی و نظارت بر برنامه های در حال اجرای OVEP. تجزیه و تحلیل باید ها و نباید های ارزیابی OVEP های فعال .
سوال های شناخت OVEP فروجه یادگیری OVEP چیست؟ به نظر شما بهترین دلایل ارزیابی و نظارت بر برنامه های در حال اجرای OVEP چیست؟	نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان: • ارزیابی ، نظارت هر یک نقش مهمی در برنامه ریزی ، اجرا و سنجش OVEP های فعال دارند. • هدف اصلی ارزیابی برنامه تعیین این است که آیا اهداف برنامه برآورده می شوند یا خیر. • ارزیابی برنامه برای تصمیم گیری های آینده در مورد مربیان ، پایداری برنامه و کمک به کسب شرکا و سرمایه گذاران ضروری است. نکته: در این فعالیت ها از فعالیت بدنی به عنوان وسیله ای برای الهام بخشیدن به یادگیری استفاده می شود. لطفاً شرکت کنندگان را در جریان قرار دهید تا آنها بتوانند بین فعالیت بدنی و عمل یادگیری ارتباط برقرار کنند.
بازتاب و اتصال عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه خواهد بود؟ • چگونه می توانید هنگام ارائه OVEP های فعال ، روش آموزش مطالعه موردی را با فعالیت بدنی ترکیب کنید. • چه جوابی به کسی که اهمیت ارزیابی در این مسئله را زیر سوال می برد می دهید؟	

**هدف**

طراحی یک برنامه OVEP فعال در جامعه فود؛
قسمت اول

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- از تجربه رویکرد مطالعه موردی در این شرایط چه آموختید؟
- چه مضامین OVEP را در این فعالیت نشان داده اید؟ منطقی برای پاسخ (های) خود ارائه دهید.

روز دوم: بکار بردن دانش کارگاهی

۹۰ دقیقه

متناسب با محیط و فرهنگ جامعه، یک OVEP فعال را با یک متد مبتنی بر پروژه، به ترتیب برنامه ریزی، اجرا و بر آن نظارت کنید.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- وقت گذاشتن برای استفاده از دانش کارگاهی گام مهمی در جهت توسعه و ارایه یک OVEP فعال موفق است.
- OVEP های فعال باید با نقاط قوت جوانان از تمام نقاط جهان سازگار شوند.

**فعالیت****برنامه ریزی OVEP فعال خود**

توسعه برنامه باید شامل سه مرحله باشد:

- برنامه ریزی؛
- اجرا؛ و
- ارزیابی.

OVEP های فعال باید با نقاط قوت جوانان از تمام نقاط جهان سازگار شوند.

هر قسمت از یک OVEP فعال باید مضامین OVEP را با روشهای خوب آموزشی برای آموزش فعالیتهای بدنی ترکیب کند.

رله مشعل المپیک نمادی از عبور مشعل از یک شخص به شخص دیگر است. این سفر فقط با همکاری افرادی متعدد امکان پذیر است.

همین اصل نیز برای این فعالیت استفاده می شود به طوری که شرکت کنندگان اطلاعاتی که در بخش های ۱ تا ۷ کتاب بازی های OVEP یاد کسب کرده اند را برای برنامه ریزی یک OVEP به کار می گیرند.

بازتاب و اتصال**عملکرد این ساز و کار در جامعه****شما چگونه قواهد بود؟**

- آیا شما احساس می کنید برای استفاده از اطلاعات به دست آمده در این کارگاه در شرایط خود آمادگی بیشتری دارید؟ (چرا؟)
- هنگام طراحی OVEP فعال برای جامعه خود چه احساسی داشتید؟ آیا این احساسات در درجه اول مثبت بودند یا منفی؟ اگر منفی بودند، چه کاری می توانید در مثبت شدن آنها کنید؟

فعالیت

دور دنیا

شرکت کنندگان با افرادی از مناطق مشابه جغرافیایی وارد گروه می شوند. سعی کنید تعداد شرکت کنندگان در هر گروه را بیش از هشت نفر نشود.

شرکت کنندگان باید این فعالیت را با استفاده از جداول موجود در کارت ماموریت ۱۰ انجام دهند.

در این فعالیت ، شرکت کنندگان ابتدا مشخصات و نیازهای دیگر شرکت کنندگان را شناسایی می کنند.

سپس ، دارای ها / نقاط قوت و مشکلات احتمالی توسعه و ارائه OVEP فعال در جامعه خود و اینکه شرکت کنندگان دوست دارند محصول نهایی آنها پس از تکمیل به چه صورت باشد را شناسایی کنید.

به شرکت کنندگان ۱۵ دقیقه فرصت داده می شود تا با یک شریک همفکری کنند تا فعالیتی که قبلاً استفاده شده که می توانند در یک برنامه OVEP فعال استفاده کنند را ، طراحی یا اصلاح کنند.

از فرمت برنامه های فعال OVEP در کارت ماموریت ۱۱ را استفاده کنید.

توجه داشته باشید:

شرکت کنندگان را تشویق کنید که فقط از تجهیزات موجود استفاده کنند.

طراحی یک برنامه OVEP فعال در جامعه

فرد: قسمت اول

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

هر قسمت از یک OVEP فعال باید مضامین OVEP را با روشهای خوب آموزشی برای آموزش فعالیتهای بدنی ترکیب کند.

• ارزیابی ، نظارت و سنجش مولفه های بسیار مهمی در برگزاری یک OVEP فعال موثر هستند.

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه

شما چگونه قواهد بود؟

• آیا شما احساس می کنید برای استفاده از اطلاعات به دست آمده در این کارگاه در شرایط خود آمادگی بیشتری دارید؟ (چرا؟)

• هنگام طراحی OVEP فعال برای جامعه خود چه احساسی داشتید؟ آیا این احساسات در درجه اول مثبت بودند یا منفی؟ اگر منفی بودند ، چه کاری می توانید در مثبت شدن آنها کنید؟

فعالیت

به اشتراک گذاری یک OVEP فعال

گروه های جدید با پیوستن جفتهایی با مشابهاتی مانند سن، مدرسه ، باشگاه ها تشکیل می شوند.

در هر گروه ، نقش های زیر را مشخص کنید:

- یک مجری.
- کسی که زمان را اندازه بگیرد.

جفت اول ایده خود را برای یک فعالیت OVEP فعال که با کمک کارت وظیفه ۱۱ ایجاد کرده اند شرح می دهد.

به شرکت کنندگان ۱۵ دقیقه فرصت داده می شود تا با یک شریک همفکری کنند تا فعالیتی که قبلاً استفاده شده که می توانند در یک برنامه OVEP فعال استفاده کنند را ، طراحی یا اصلاح کنند.

فرمت برنامه فعالیت OVEP فعال در کارت ماموریت ۱۱ را استفاده کنید.

این کار باید به صورت مستمر انجام شود.

هر کسی به نوبت ۳ دقیقه فرصت صحبت دارد. و در این ۳ دقیقه آن دو نفر:

- فعالیت را توضیح می دهند ، و
- قسمتی از برنامه که آن ها را هیجان زده می کند و فکر می کنند که بازده خوبی خواهد داشت را مشخص می کنند.

به عنوان مثال ، من افتخار می کنم که این فعالیت جوانانی را هدف قرار می دهد که از نظر جسمی کم تمرکز از میانگین کشور هستند.

• یکی از جنبه های فعالیتی را که فرد پیش بینی می کند به عنوان یک چالش یا زمینه ای که نیاز به ایده های جدید دارد ، مشخص کنید. درخواست جواب از طرف شما باید به عنوان یک سوال مطرح شود.

به عنوان مثال ، در جامعه من متقاعد کردن والدین برای اینکه به فرزندانشان اجازه شرکت در این برنامه ها را بدهند کار آسانی نیست، زیرا آنها نگران ایمنی هستند. چه ایده هایی برای کمک به من در جذب شرکت کنندگان جوان دارید؟

مجری برنامه می تواند این سوال را در قالب دیگری بپرسد. به عنوان مثال ، چگونه می توانم ایمن بودن این برنامه را بهتر تبلیغ کنم؟ قدم بعدی من چیست؟

• در حالی که این جفت مسئله مربوط به فعالیت OVEP فعال خود توصیف می کند ، اعضای دیگر بدون جواب دادن و ایجاد وقفه، به آنها گوش می دهند و یادداشت برداری می کنند.

وقتی سه دقیقه تمام شد ، مجری برنامه به گروه اطلاع می دهد و باید بگوید ، "اکنون منتظر نظرات و بازخورد های شما را هستم."

اعضای دیگر گروه بازخورد گرم و سازنده ی خود را با مجری به اشتراک می گذارند.

زمان: ۲ دقیقه



- مثال هایی از بازخورد های سازنده می تواند شامل جملاتی مانند "این که فعالیت شما "شمول" را تشویق می کند را دوست دارم" ، "شما می توانید پدر و مادر خود را به مشارکت با جوانان دعوت کنید" و " آیا تابحال مشارکت با یک صاحب شغل محلی را در نظر گرفته اید؟"
- مجریان به هیچ بازخوردی پاسخ کلامی نمی دهند. در عوض ، یادداشت برداری می کنند و ایده های جدید را همزمان که اعضای گروه نظرات خود را به اشتراک می گذارند، می نویسند.
- این مراحل را تکرار کنید تا هر یک از اعضا نظرات خود را درباره ارزیابی، برنامه ریزی و اجرای یک OVEP فعال به اشتراک بگذارد.

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه

شما چگونه خواهد بود؟

شما و اعضای گروه خود در تکمیل این فعالیت چه مضامین OVEP را به نمایش درآوردید؟

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- نظر شما در مورد این پروتکل چیست؟
- برداشت اصلی شما این فعالیت چیست؟
- چه پیام های پنهانی در فعالیتی مانند این می درفشند و این پیام ها با کدام مضمون OVEP ارتباط برقرار می کنند؟
- چگونه می توانید این فعالیت را اصلاح کرده و از آن هنگام آموزش به جوانان در یک محیط فعال استفاده کنید؟
- به عنوان بازفورد ، فکر می کنید برنامه فعالیت پیشنهادی شما با برنامه ای که اگر در این کارگاه "تعلیم تعلیم دهنده" شرکت نمی کردید پیشنهاد می دادید تفاوت زیادی می داشت؟ لطفا پاسخ خود را توضیح دهید.



روز دوم: فعالیت های پایانی

فعالیت

بینگو OVEP

- هر شخص یک نسخه از بینگو OVEP که در کارت ماموریت ۱۲ وجود دارد را دریافت می کند.
- سپس هر شرکت کننده سعی می کند مربع های واقع در یک ستون را پر کند.
- هر کسی توانست یک ستون از مربع ها را با اعدادی که خوانده می شود پر کند، می گوید "بینگو".
- سپس شریکی پیدا می کنند در مورد پاسخ هایشان به یکدیگر بحث می کنند.

هدف

۱۰ دقیقه

**نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:**

- در نظر گرفتن عواقب احتمالی اقدامات ،
- گام مهمی در کمک به افراد برای تصمیم
- گیری موثرتر در هنگام تلاش برای رسیدن
- به یک هدف است. .

پیوست منابع OVEP

(راهنمای مبانی

صفحات ۷۳

برگه فعالیت

۲۱

بازتاب و اتصال**عملکرد این ساز و کار در جامعه شما چگونه خواهد بود؟**

- نمودارهای تصمیم گیری از این قبیل چگونه می توانند در ارزیابی درک افراد از کار و وظایف مفید واقع شوند ؟
- چگونه می توانید فعالیت ارزیابی تصمیم گیری را اصلاح کرده و درک افراد از مضامین OVEP را بسنجید؟

روز سوم: خوشامد

/۰ دقیقه

سنجش فعالیت

شرکت کنندگان به این سوالات جواب می دهند:

- آیا ایده یا الهامی از دیروز در ذهن خود که بخواهید امروز با طراحی OVEP فعال خود، آن را توسعه دهید؟
- شریکی را پیدا کنید که هنوز با آن کار نکرده اید و ایده و الهام خود را با او در میان بگذارید.

**فعالیت****قسمت آموزش میکرودرس ها**

روز سوم: قسمت میکرو
آموزش: اجرا کردن
OVEP های فعال

۱۰ دقیقه

پس از به اتمام رساندن مراحل طراحی ، اجرا ، ارزیابی و سنجش یک OVEP ، شرکت کنندگان فعالیت OVEP فعال خود را که روز گذشته توسعه و ارائه داده اند ، اجرا می کنند.

هر جفت از روز گذشته به چهار جفت دیگر می پیوندند و یک گروه ۱۰ نفره ایجاد می کند.

در هر میکرودرس ، هر جفت در گروه باید برنامه ریزی و درک درستی از موارد زیر داشته باشد:

- مهارت یا استراتژی فعالیت بدنی (به عنوان مثال پرتاب ، حرکت صحیح، روی ریتم رقصیدن).
- روشی خوب برای فراهم کردن امکانات اجرای فعالیت های بدنی (به عنوان مثال یک استراتژی آموزشی ارائه شده در بخش ۷ کتاب یازی های OVEP).
- داشتن تمرکز بر یک مضمون OVEP در کنار فعالیت بدنی (به عنوان مثال نحوه آموزش موضوع (های) OVEP در یک محیط فعال).
- چگونگی تسهیل انتقال یادگیری برای جوانان بین تجربه فعالیت بدنی OVEP و زندگی آنها در خارج از برنامه.
- نحوه ارجاع به یک برگه فعالیت OVEP 2.0.

شرکت کنندگان با شریک خود کار می کنند و میکرودرس های خود را به بقیه گروه ارائه می دهند.

هر میکرو درس باید شامل هر پنج معیار ذکر شده باشد. این فعالیت به عنوان راهی برای گروه ها که درک خود از کل کارگاه را نشان دهند و همچنین برای ارزیابی و تعیین مجری برای سنجش یا تعیین اینکه آیا نیاز

هدف

درک درستی از موارد زیر را اعمال کنید:

ترکیب تمرینهای فوب فعالیتهای بدنی با آموزش پنج مضمون آموزشی المپیک.

چگونه به جوانان آموزش دهیم تا آنها درک فود را از پنج موضوع آموزشی المپیک به تمام زمینه های زندگی فود منتقل کنند.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- پشتیبانی متقابل بین دوستان ایزاری ارزشمند برای شرکت کنندگان است که در آن از تجربه و تخصص یکدیگر استفاده می کنند تا همه بتوانند بهترین فعالیت ممکن را تجربه کنند.
- پشتیبانی متقابل با بهترین نتیجه همراه است اگر در یک محیط بدون قضاوت ارائه شود. یک محیط بدون قضاوت زمانی به وجود می آید که بازخورد دیگری برای بهبود یا پیشرفت پروژه به اشتراک گذاشته می شود. هیچ نمره دهی و قضاوتی نباید در این محیط اعمال شود.
- یادگیری مهارت های جدید در گروه ها ، به جای یادگیری در تنهایی ، می تواند به شما کمک کند تا احساس راحتی بیشتری داشته باشید. این روش می تواند و باید در هنگام درخواست از جوانان برای اجرای ایده های جدید به دیگران اعمال شود.



است معیارهای فوق برای اطمینان از درک شرکت کنندگان مورد بازبینی قرار بگیرد، تعیین می شود.

- هر گروه دوفره ۱۵ دقیقه فرصت دارد تا میکرودرس خود را با استفاده از تجهیزات موجود ارائه دهند.
- کسانی که در فعالیت آنها شرکت کرده اند بازخورد خود را ارایه خواهند داد.
- پس از ارائه و دریافت بازخورد از هر گروه ، هر یک از افراد باید الگوی "بازتاب" را در کارت ماموریت ۱۳ تکمیل کنند.

توجه داشته باشید:

روش آموزش از طریق ایجاد پازل در زمینه فعالیت های بدنی مزایای بسیاری را به همراه دارد. داشتن جوانان در طراحی بازی های خود بر اساس مضامین OVEP ، یکی از راه های نشان دادن درک آنها از مضامین است.



روز سوم: ایجاد یک برنامه عملیاتی برای پیشبرد اجرای OVEP های فعال

هدف	فعالیت
جدول زمانی برنامه ریزی تعلیم دهنده شرکت کنندگان یک جدول زمانی برای اجرای OVEP فعال ایجاد می کنند.	برنامه عملیاتی OVEP برای این فعالیت ، افراد مشابه (مثلا از یک سازمان) با هم بر روی یک برنامه عملیاتی کار می کنند. اگر هیچ دو نفری از سازمان های مشابه وجود ندارند ، از شرکت کنندگان بخواهید به صورت جداگانه فعالیت را انجام دهند. • با استفاده از کارت مأموریت ۱۴ ، مراحل بعدی که سازمان شما برای برنامه ریزی ، پیاده سازی و ارزیابی یک طرح OVEP فعال در جامعه دنبال می کند ، مشخص کنید. اگر افراد از قبل OVEP در حال اجرا داشته باشند ، برنامه عملیاتی باید بر روی روشهایی برای بهبود و تقویت پایداری طولانی مدت متمرکز باشد.
نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان: • جدول زمانی به افراد خسته و مردم کمک می کند تا درک کنند که برای رسیدن به قله فقط چند قدم های کوچک لازم است.	

سوالاتی که میتوان از شرکت کننده ها بعد از اتمام برنامه پرسید.

- فکر می کنید جوانان می توانند از تعیین جدول زمانی و اهداف در زندگی خود بهره مند شوند؟ چگونه؟

روز سوم: تشریفات پایانی المپیک: مراحل اقدام شخصی و گواهینامه های اتمام دوره های کارگاه

۱ ساعت

فعالیت

کلاژ پایانی

بر روی دیوار ۳ برگه کاغذی با تیتراهای زیر را با چسب بچسبانید:

۱. من این کارها را بیشتر انجام می دهم.....
۲. من این کارها را کمتر انجام می دهم.....
۳. این مسئله ذهن من را مشغول کرده.....

سپس هر شخص نظر خود را بر اساس تجربه خود در این کارگاه بر روی یک برگه یادداشت چسبی می نویسد.

- سپس افراد یادداشت های خود را در زیر عنوان مناسب قرار می دهند.
- بعد از اینکه همه یادداشت های خود را روی دیوار زیر عنوان مناسب قرار دادند ، از داوطلبان بخواهید که به دیوار بیایند و سعی کنند پاسخ های مشترک را برای ایجاد مضامین گروه بندی کنند.
- سپس مجری بحثی پیرامون موضوعاتی را که در هر گروه ایجاد شده اند را شروع می کند.

به هر شرکت کننده گواهی پایان دوره ارائه می شود.

موارد مورد نیاز:

برگه یادداشت چسبی

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه

شما چگونه فواید بود؟

شما در چه مورد هیجان دارید؟

هدف

این فرصت را برای شرکت کنندگان فراهم می کند تا به مجری بازفورد دهند که به بهبود کارگاه های آینده OVEP کمک کند.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- بسیار مهم است که آموزشها در همه سطوح ارزیابی شوند تا اثربخشی و پایداری آنها در طول زمان افزایش یابد.

هدف

برای اعلام مراحل پس از کارگاه.

نکات کلیدی برای بررسی با شرکت کنندگان:

- هنگامی که شرکت کنندگان کارگاه یا جوانان حاضر در OVEP های فعال برنامه (های) خود را به طور علنی اعلام می کنند، به دیگران در قوی و مصمم شدن، به اشتراک گذاشتن ایده ها و مسئولیت پذیری در مورد برنامه های خود کمک می کنند.

فعالیت

ارزیابی

شرکت کنندگان فرم ارزیابی کارگاه واقع در کارت ماموریت ۱۶ را تکمیل می کنند.

روز سوم: ارزیابی کارگاه

۱۵ الی ۳۰ دقیقه

بازتاب و اتصال

عملکرد این ساز و کار در جامعه

شما چگونه فواید بود؟

- هنگام تجزیه و تحلیل داده های ارزیابی برنامه، چه ملاحظات متنی باید داده شود (به عنوان مثال مدت زمان برنامه، زبان صحبت شده توسط شرکت کنندگان در مقایسه با زبان اجرای برنامه)؟