



|                                 |                                                                |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| نام درس: تربیت بدنی ۱           | مدت تدریس: ۱۷ هفته                                             |
| تعداد واحد: ۱                   | محل اجرا: سالن ورزشی پردیس دانشجویی دانشگاه                    |
| گروه هدف: همه دانشجویان         | مقطع: دکتری - کارشناسی                                         |
| پیش نیاز: ندارد                 | نوع واحد (نظری / عملی، اختیاری / الزامی): عملی - نظری - اجباری |
| نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ | گروه مدرسین: عمومی                                             |

#### اطلاعات مسئول درس

نام و نام خانوادگی:

✓ **دربخش دانشجویان پسر:** دکتر محمد علی سردار - هادی شرفی - سید محسن آدینه فتح آبادی - مهدی عجمی نژاد - رضا ایمانی - امید شریعت زاده - دکتر سید حجت عرب

✓ **دربخش دانشجویان دختر:** خانم ها فهیمه ایاز خوش هوا - مریم محمدی - مریم پویا نسب - اکرم وکیل زاده - راضیه ایمانی راد - زهرا عرب نرمی - فائزه ناصر خانی - زهرا یاور پناه - عذرا آقا جانی - رها بهاری - زهره اعلمی - مهسا کارگر مقدم

توصیف کلی درس: درس تربیت بدنی، جزء دروس الزامی و عمومی برای کلیه رشته‌های مقطع کارشناسی و دکتری است

واحدهای درسی تربیت بدنی یکی از فرصت‌های مناسب برای ایجاد و ارتقای آگاهی سبک زندگی سالم دانشجویان می باشد.

هدف کلی: آشنا نمودن دانشجویان با مفاهیم تربیت بدنی و نقش و اثر آن در زندگی فردی و اجتماعی، فرا گرفتن شیوه‌های

حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن، فرا گرفتن اصول حرکات بدنی، آشنایی و کسب قابلیت‌های مربوط به حرکات پایه

ورزشی و ایجاد فرصت مناسب ورزشی.

**اهداف عملکردی:**

در پایان این دوره دانشجو باید بتواند :

❖ در حیطه شناختی:

- آشنایی دانشجویان با مفاهیم و اهداف تربیت بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی
- فراگیری اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو ( معلولیت، بیماری خاص، بارداری و....)
- شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش و فعالیت بدنی در این زمینه
- آشنایی با وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی
- آشنایی با تاثیر ورزش در درمان بیماری ها

❖ در حیطه روانی حرکتی:

- فراگیری روش های صحیح انجام حرکات در فعالیت های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام
- آشنایی با نکات ایمنی و بهداشت در محیط ورزش با ملاحظه ویژگی های جسمانی خود
- توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت شامل استقامت قلبی-تنفسی، ترکیب بدنی، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، قدرت، توان، سرعت، چابکی، هماهنگی

❖ در حیطه نگرشی:

- ایجاد حس لذت از اجرای درست حرکات و تندرستی بدن
- ایجاد و تقویت رعایت اخلاق ، روحیه پهلوانی و خودباوری
- تقویت کار گروهی و بازی های مشارکتی
- تقویت نظم و پایبندی به اصول ورزشی

## محتوا و ترتیب ارائه:

| هفته       | آمادگی جسمانی                                              | مهارت‌های حرکتی (حیطه روانی حرکتی)                                                                                  | دانش و معلومات (حیطه شناختی)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | رشد اجتماعی و نگرشها (حیطه عاطفی)                                                                                                                       |
|------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هفته ۱ و ۲ | استقامت عمومی                                              | راه رفتن و دویدن<br>نحوه صحیح نفس گیری<br>آموزش و اجرای کشش عضلات بالاتنه و پایین تنه<br>سرد کردن                   | معارفه و آشنایی با دانشجویان<br>ارتباط عاطفی و کلامی با دانشجویان<br>بررسی مشکلات پزشکی و ساختار اسکلتی و سوابق ورزشی<br>تبیین اهداف تربیت بدنی عمومی و سر فصل درس<br>رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش<br>موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش<br>اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن<br>وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاریهای وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی<br>موارد و آزمون های پایان ترم | صحبت درمورد رعایت احترام<br>طرفین- بازی مبتنی بر ارتقاء<br>آمادگی جسمانی                                                                                |
| هفته ۳ و ۴ | انعطاف پذیری                                               | راه رفتن و نرم دویدن<br>آموزش و اجرای حرکات کششی بالا تنه و پایین تنه<br>آموزش و اجرای حرکات کششی زمینی<br>سرد کردن | تقویت عضلات و انعطاف پذیری                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | انتخاب نماینده - تعدیل در عواطف و کنترل خشم<br>پذیرش رقابت سالم<br>دستیابی به شاطی و نشاط<br>پرورش فرد و هوش<br>تمرین و تن دادن به بازی گروهی و مشارکتی |
| هفته ۵     | استقامت ، انعطاف پذیری                                     | گرم کردن<br>تقویت آمادگی هوازی از طریق تمرینات استقامتی<br>حرکات زمینی- آموزش پلانک<br>بازی وسطی                    | روش صحیح دویدن در زمان تعیین شده و اجرای نفس گیری<br>تمرینات مرتبط با حرکت و بازی مبتنی بر فاکتور های آمادگی جسمانی                                                                                                                                                                                                                                                                        | تشویق هم گروه و حس رقابت بین افراد - رعایت حقوق فردی در تمرین                                                                                           |
| هفته ۶     | استقامتی - انعطاف پذیری - سرعت                             | گرم کردن<br>تقویت آمادگی هوازی از طریق تمرینات استقامتی<br>حرکات زمینی                                              | آموزش استارت<br>تمرینات گرم کردن همراه با نفس گیری<br>تمرینات استقامتی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | آموزش استارت به روش بازی با توپ<br>تنیس خاکی                                                                                                            |
| هفته ۷     | استقامتی و قدرتی - انعطاف پذیری - چابکی - سرعت             | گرم کردن عمومی<br>تمرینات استقامتی<br>چابکی<br>تمرینات مبتنی بر ارتقاء قدرت<br>تمرینات دو نفره زمینی همراه توپ      | تمرینات مبتنی بر چابکی بصورت آهسته و با حفظ راستای ستون فقرات برای حدود ۵ الی ۷ دقیقه دویدن<br>تمرین با توپ مدیسن بال جهت پلانک و پرتاب توپ<br>تمرینات چابکی<br>دوسرعت                                                                                                                                                                                                                     | تاکید به نظم در تمرینات ورزشی - رعایت در ترتیب اجرای تمرینات - به کار گیری دستورات مربی در حین اجرای تمرین                                              |
| هفته ۸     | استقامت عمومی - انعطاف پذیری - قدرت - چابکی ، سرعت هماهنگی | گرم کردن - تمرینات مبتنی بر تقویت عضلات شانه و بازو<br>تمرینات استقامتی - قدرتی                                     | مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو<br>پلانک- ایلی نوبز - دو یدن با زمان تعیین شده و                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | بازی مبتنی بر فاکتورهای آمادگی جسمانی                                                                                                                   |

|                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                    |                                                                          |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                    |                                                                          |               |
| افراد به گروههای دو نفره تقسیم و در حین بازی دوهای همدیگر را شمارش می کنند                               | مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو<br>آموزش اجرای صحیح پرتاب توپ مدیسن بال - پلانک در زمان تعیین شده - ایلی نویز - دویدن | گرم کردن<br>و مروری بر تمرینات گذشته                               | استقامتی - قدرتی<br>سرعت<br>هماهنگی<br>دقت<br>تعادل و چابکی              | هفته ۹        |
| حضور فعال در کلاس<br>حس همکاری و کمک به مربی به صورت داوطلبانه<br>شرکت در جمع آوری و جابجایی وسایل تمرین | مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو<br>ثبت رکورد و نمره کلاسی                                                             | گرم کردن<br>مروری بر تمرینات گذشته همراه با ثبت رکورد و نمره کلاسی | استقامت عمومی<br>انعطاف پذیری<br>قدرت<br>چابکی<br>سرعت<br>هماهنگی<br>دقت | هفته ۱۰       |
| در صورت عدم موفقیت در تمرین و اشتباه خونسردی خود را حفظ می کند                                           | مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو<br>تمرینات مبتنی بر فاکتورهای آمادگی جسمانی                                           | مروری بر تمرینات گذشته همراه با ثبت رکورد و نمره کلاسی             | استقامتی - قدرتی<br>سرعت<br>هماهنگی<br>دقت<br>تعادل<br>چابکی             | هفته ۱۱       |
| به کار گیری دستورات مربی در حین اجرای تمرین                                                              | مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو<br>تمرین فاکتورهای امتحان                                                             | مروری بر تمرینات گذشته همراه با ثبت رکورد و نمره کلاسی             | استقامتی - قدرتی<br>سرعت<br>هماهنگی<br>دقت<br>تعادل<br>چابکی             | هفته ۱۲ و ۱۳  |
|                                                                                                          | مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو<br>تمرین فاکتورهای امتحان مبتنی بر رکورد                                              | مروری بر تمرینات گذشته همراه با ثبت رکورد و نمره کلاسی             | استقامتی - قدرتی<br>سرعت<br>هماهنگی<br>دقت<br>تعادل<br>چابکی             | هفته ۱۴       |
|                                                                                                          | مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو                                                                                       | گرم کردن<br>اجرای آزمون های عملی                                   | استقامتی - قدرتی<br>سرعت، هماهنگی، دقت<br>تعادل و چابکی                  | هفته ۱۵-۱۶-۱۷ |

وظایف و تکالیف دانشجو:

حضور مستمر و به موقع در کلاس، استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب برای فعالیت های عملی. اجرای نرمش های مرتبط با گرم کردن و سرد کردن - شرکت فعال در تمرینات عملی - تلاش برای یادگیری و اجرای تکنیک های آموزش داده شده

### وسایل کمک آموزشی مورد نیاز:

کتاب آمادگی جسمانی برای سلامتی (ترجمه دکتر محمد علی سردار)

تخته وایت بورد

توپ های آموزشی و مدیسین بال

مخروط های کوچک و بزرگ

طناب طناب زنی

تشک ورزشی

### روش سنجش دانشجو:

۱. ارزشیابی سازنده میان دوره ( نوع آزمون، زمان تقریبی و میزان نمره):

۲. ارزشیابی پایان دوره:

| ارزیابی اهداف آموزشی     | نوع آزمون                                                                                                     | میزان نمره از کل |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| اهداف حیطه شناختی        | تئوری                                                                                                         | ۴                |
| اهداف حیطه روانی - حرکتی | عملی ( ۱۶۰۰ متردوبدن استقامتی، پرش طول جفت، درازو نشست، انعطاف پذیری، بارفیکس خوابیده، پرتاب توپ، پلانگ و ... | ۱۴               |
| اهداف حیطه نگرشی         | میزان مشارکت در کلاس                                                                                          | ۲                |

### منابع مطالعه:

منابع اصلی (فارسی / انگلیسی، چاپی / الکترونیک):

کتاب آمادگی جسمانی برای سلامتی (دکتر محمد علی سردار)

منابع برای مطالعه بیشتر:

اصول علمی و تمرین های اختصاصی آمادگی جسمانی ( دکتر عباسعلی گائینی، دکتر حمید رجبی، دکتر محمدرضا حامدنیا و دکتر احمد آزاد)