



مدت تدریس: ۱۷ هفته

نام درس: تربیت بدنی دو

تعداد واحد: ۱

محل اجرا: زمین چمن پردیس - سالن ورزشی چند منظوره پردیس

دانشجویی - مجموعه ورزشی رو باز شهید کاویانی - زمین چمن طبیعی پردیس - خانه دارت - سالن ورزشی تهمتن پردیس

مقطع: دکتری - کارشناسی

گروه هدف: همه دانشجویان

نوع واحد (نظری/ عملی، اختیاری/ الزامی): نظری / عملی / الزامی

پیش نیاز: تربیت بدنی ۱

نیمسال تحصیلی: نیمسال دوم ۱۴۰۵-۱۴۰۴ گروه مدرسین: گروه دروس عمومی

اطلاعات مسئول درس

نام و نام خانوادگی:

اساتید دانشجویان پسر: دکتر محمد علی سردار - سید محسن آدینه فتح آبادی - هادی شرفی ایدو - مهدی عجمی نژاد - دکتر

امین قمری - دکتر وحید نیک فرجام - دکتر سید حجت عرب - امید شریعت زاده - رضا ایمانی

اساتید دانشجویان دختر: مریم پویانسنب - اکرم وکیل زاده - راضیه ایمانی راد - فهیمه ایاز خوش هوا - مطهره رستگار مقدم -

دکتر زیبا رحیمیان - سمیه رضایی - رها بهاری - زهرا عرب نرمی - مریم محمدی

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

پیش نیاز آن درس تربیت بدنی یک می باشد. واحدهای درسی تربیت بدنی دو یکی از فرصت‌های مناسب برای ایجاد و ارتقای

آگاهی سبک زندگی سالم و آشنایی دانشجویان با یکی از مهارت‌های ورزشی می باشد.

هدف کلی:

توسعه قابلیت‌های حرکتی و توانایی‌های جسمانی از طریق آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های پایه رشته ورزشی:

دانشجویان دختر: ایروبیک، دارت، بازیهای بومی محلی، پیلاتس - تنیس روی میز - والیبال، بسکتبال - بدمینتون

دانشجویان پسر: تنیس روی میز - فریزبی - فوتبال - بدمینتون - دارت - بسکتبال - والیبال - آمادگی جسمانی ۲

اهداف عملکردی:

در پایان این دوره دانشجو باید بتواند :

❖ در حیطه شناختی:

- آشنایی دانشجویان با مهارت های یک رشته ورزشی
- ارتقا سطح آمادگی های جسمی و مهارتی دانشجویان
- ارتقا سطح علاقمندی و انگیزه گرایش به ورزش در دانشجویان

❖ در حیطه روانی حرکتی:

- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از رشته های انفرادی یا گروهی
- آموزش تکنیک ها و مهارت های پایه رشته های ورزشی به دانشجویان
- آشنایی با نکات ایمنی و بهداشت در رشته های ورزشی

❖ در حیطه نگرشی:

- علاقه مندی دانشجو به رشته ورزشی مورد انتخاب خود (با توجه به تنوع در رشته های ورزشی)
- حس مشارکت و کار گروهی و لذت بردن از کلاس
- نظم و انضباط و رعایت نوبت
- آشنایی با رعایت حقوق فردی در تمرین و همکاری در زمان تمرین تیمی با مربی و هم بازی های خود
- کمک به هم بازی های ضعیف و نشان دادن روحیه ورزشکاری

محتوا و ترتیب ارائه: به طور نمونه آموزش والیبال

هفته	آمادگی جسمانی	مهارت های حرکتی (حیطه روانی حرکتی)	دانش و معلومات (حیطه شناختی)	رشد اجتماعی و نگرشها (حیطه عاطفی)
هفته ۱	استقامت عمومی	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ ۱ آموزش گاردها و ایستادن ها ۱-گارد ایستاده ۲-گارد متوسط ۳- گارد کوتاه و معرفی تکنیک های والیبال	تاریخچه والیبال - رعایت نکات ایمنی لازم- خطاهای مربوط به خطوط والیبال - یادداشت قوانین در برگه توسط دانشجویان	گروه بندی دانشجویان- تعیین سرگروه ها و صحبت درمورد رعایت احترام طرفین

هفته ۲	استقامت عمومی - موضعی - انعطاف پذیری	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ آشنایی با توپ والیبال ۱- پرتاب ها و گرفتن ها ۲- ضربه ها ۳- هماهنگی توپ با دست ها ۴- نترسیدن از توپ و آشنایی کامل با حرکات توپ	آشنایی با مشخصات توپ والیبال: وزن , رنگ, باد, جنس و اندازه آن - رعایت نکات ایمنی حین انجام تمرینات	آشنایی با مسئولیت گروهی در تمرین مهارت ها - حذف حرکات اضافه با توپ و همکاری با مربی در انجام فعالیت ها
هفته ۳	استقامت عمومی - موضعی - انعطاف پذیری - قدرت	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ آموزش تکنیک پنجه والیبال ۱- حرکات جزء به جزء پنجه ۲- تمرینات پنجه بادپوار ۳- تمرینات صفی با پنجه ۴- تمرینات دو نفره و گروهی و نزدیک به بازی	آشنایی با کاربرد پنجه در شرایط بازی آشنایی با خطاهای پنجه آشنایی با اشتباهات رایج در مهارت پنجه زدن آشنایی با تمرینات و تصحیح اشتباه پنجه توسط مربی	آشنایی با رعایت حقوق فردی در تمرین همکاری در زمان تمرین تیمی با مربی و همبازی های خود
هفته ۴	استقامت عمومی - انعطاف پذیری - قدرت - چابکی سرعت هماهنگی	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ مروری بر تمرینات گذشته گاردها پنجه والیبال و تصحیح اشتباهات تمرین ها در مهارت پنجه ارزشیابی پنجه	آشنایی با مناطق زمین والیبال آشنایی با سیستم چرخش مختصر آشنایی با پاس پنجه پاسور در منطقه ۳ زمین	تاکید به نظم در تمرینات ورزشی تاکید بر بازی اهمیت همکاری گروهی در بازی والیبال رعایت نوبت در اجرای تمرینات
هفته ۵	استقامت عمومی - انعطاف پذیری - قدرت - چابکی سرعت و هماهنگی	مرور تمرینات پنجه با تصحیح اشتباهات پنجه پرش و تصحیح اشتباهات پنجه پشت تصحیح اشتباهات تمرینات گروهی پنجه (تیمی) ارزشیابی انفرادی و تیمی	اندازه زمین اندازه تور و مناطق حمله و دفاع	قبول مسئولیت پیروی از سرگروه احترام به تصمیمات مربی
هفته ۶		گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ مروری بر تمرینات پنجه آموزش پنجه بالای سر و ارسال ان پنجه بالای سر و تصحیح اشتباهات تمرینات دو نفره و سه نفره		
هفته ۷	استقامت عمومی انعطاف پذیری قدرت چابکی سرعت هماهنگی دقت	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ آموزش ساعد. تکرار تمرینات پنجه. ساعد بالای سر با تصحیح اشتباهات ساعد با دیوار با تصحیح اشتباهات ساعد دو نفره با تصحیح اشتباهات ساعد صفی و ارزشیابی	خطاهای ساعد کاربرد ساعد در شرایط بازی اهمیت تکنیک ساعد در بازی آشنایی با رهنمود های تمرینی	کمک به هم بازی های ضعیف نشان دادن روحیه ورزشکار کنترل احساسات در هنگام عصبانیت
هفته ۸	استقامت عمومی انعطاف پذیری قدرت	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ	چرخش در والیبال و اهمیت پاسور و دریافت اول در والیبال	حضور به موقع در کلاس ها حس همکاری و کمک به مربی به صورت داوطلبانه

چابکی سرعت هماهنگی دقت تعادل	مرور تکنیک پنجه باتصحیح اشتباهات ساعد سه نفره ساعد روی تور دریافت با ساعد(توپ ساده) ساعد گرفتن در شرایط بازی و ارزشیابی تکنیک ساعد به صورت انفرادی	آشنایی با رهنمود های آموزشی	شرکت در جمع آوری و جابه جایی وسایل تمرین
هفته ۹	استقامت عمومی سرعت توان انعطاف پذیری سرعت عکس العمل دقت- تعادل هماهنگی - چابکی	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ آموزش سرویس ساده سرویس به دیوار سرویس دو نفره نزدیک سرویس روی تور سرویس به نقاط تعیین شده ارزشیابی سرویس	خطا های سرویس سرویس کوتاه و توضیح آن سرویس بلند و توضیح آن سرعت در سرویس عوامل روانی در سرویس شرح سرویس ساده به وسیله دانشجو
هفته ۱۰	استقامت عمومی موضعی توان سرعت عکس العمل دقت هماهنگی تعادل چابکی	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ مروری بر پنجه و ساعد و ترکیب سرویس بلند و کوتاه روی تور سرویس به مناطق زمین والیبال سرویس به هدف های خاص ارزشیابی سه مهارت	سرویس به انتهای زمین سرویس با سرعت سرویس به دست یار تعویضی عوامل روانی در اجرای سرویس
هفته ۱۱	استقامت عمومی استقامت موضعی قدرت در سرعت هماهنگی دقت تعادل چابکی رپتم هماهنگی	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ مروری بر تمرینات گذشته تمرینات ترکیبی آنچه تا کنون آموزش دیده اند بازی در زمین	
هفته ۱۲		گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ بازی در زمین	
هفته ۱۳		گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ بازی در زمین	

هفته ۱۴	تمرین موارد امتحان		
۱۷-۱۶-۱۵	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ امتحان		

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 هر رشته ورزشی
- شرکت فعال در تمرینات عملی
- تلاش برای یادگیری و اجرای تکنیک های آموزش داده شده

وسایل کمک آموزشی مورد نیاز:

- فوتبال-فریزی: زمین چمن طبیعی یا مصنوعی فوتبال، توپ فوتبال و فریزی (بشقاب پرنده) - مانع - حلقه های تمرینی - دروازه - تلویزیون - دستگاه پخش فیلم (ویدئو DVD-VCD) -
- والیبال و بدمینتون و بسکتبال و بازیهای بومی و محلی: سالن سرپوشیده - چند منظوره - توپ و تور و پایه والیبال - توپ و تور و پایه بدمینتون - توپ و حلقه و تور بسکتبال - مخلوط - سبد قرار گرفتن توپ - حلقه -
- بازیهای بومی و محلی که زمین بازی با ابعاد متفاوت جهت بازیهای مختلف - تخته چوب با ابعاد و ضخامت مختلف برای بازیهای متفاوت - توپ داژبال - توپ مینی هندبال - تیرکمان سنتی - طناب طناب کشی - چند مدل چوب با ابعاد و ضخامت متفاوت - کارت زرد و قرمز - رومان - چسب کاغذی و
- تنیس روی میز: سالن اختصاصی تنیس روی میز برای ثابت بودن میزها - میز تنیس روی میز - سبد نگهداری توپ و چهارپایه جهت قرارگیری سبد - تور - توپ
- دارت: سالن اختصاصی دارت جهت ثابت و قرار گرفتن صفحه دارت - دارت - شفت - فلایت - کامپیوتر جهت ثبت امتیاز برای هر صفحه دارت

- پيلاتس و ايروبيک: سالن اختصاصی با کف پوش تاتمی و آئینه کاری شده جهت دیدن و مشاهده مربی و بازخورد دانشجو
از حرکات - مت - توپ پيلاتس - توپ هولاهوپ - ضبط پخش صدا - تخته استیپ

ارزیابی اهداف آموزشی	نوع آزمون	میزان نمره از کل
اهداف حیطه شناختی	شفاهی	۲ نمره
اهداف حیطه روانی - حرکتی	عملی	۱۶ نمره
اهداف حیطه نگرشی	مشارکت و حضور	۲ نمره
تکالیف و فعالیت طول دوره	تعداد، نوع، شیوه و موعد تحویل، ...	۲۰ نمره

رو سنجش دانشجو:

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

۲. ارزشیابی پایان دوره:

منابع مطالعه:

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

منابع برای مطالعه بیشتر:

.....