



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 اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵	گروه مدرسین: عمومی

اطلاعات مسئول درس

نام و نام خانوادگی:

- ✓ **در بخش 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
- ✓ **در بخش دانشجویان دختر:** خانم ها فهیمه ایاز خوش هوا - مریم محمدی - مریم پویان نسب - اکرم وکیل زاده - راضیه ایمانی راد - زهرا عرب نرملی - فائزه ناصر خانی - زهرا یاورپناه - عذرا آقاجانی - رها بهاری - زهره اعلمی - مهسا کارگر مقدم - صفورا شاه تقی

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: آشنانمودن 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 نگداری 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 نحوه صحیح نفس گیری آموزش و اجرای کشش عضلات بالاتنه و پایین تنه سرد کردن	معارفه و آشنایی با دانشجویان ارتباط عاطفی و کلامی با دانشجویان بررسی مشکلات پزشکی و ساختار اسکلتی و سوایق ورزشی تبیین اهداف تربیت بدنی عمومی و سر فصل درس رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاریهای وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی موارد و آزمون های پایان ترم	صحبت درمورد رعایت احترام طرفین - بازی مبتنی بر ارتقاء آمادگی جسمانی
هفته ۳ و ۴	انعطاف پذیری	راه رفتن و نرم دویدن آموزش و اجرای حرکات کششی بالا تنه و پایین تنه آموزش و اجرای حرکات کششی زمینی سرد کردن	تقویت عضلات و انعطاف پذیری	نخواب نماینده - تعدیل در عواطف و کنترل خشم پذیرش رقابت سالم دستیابی به شاطی و نشاط پرورش فرد و هوش تمرین و تن دادن به بازی گروهی و مشارکتی
هفته ۵	استقامت ، انعطاف پذیری	گرم کردن تقویت آمادگی هوازی از طریق تمرینات استقامتی حرکات زمینی-آموزش پلانک بازی وسطی	روش صحیح دویدن در زمان تعیین شده و اجرای نفس گیری 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 تقویت آمادگی هوازی از طریق تمرینات استقامتی حرکات زمینی	آموزش استارت تمرینات گرم کردن همراه با نفس گیری تمرینات استقامتی	آموزش استارت به روش بازی با توپ تنیس خاکی
هفته ۷	استقامتی و قدرتی - انعطاف پذیری - چابکی - سرعت	گرم کردن عمومی تمرینات استقامتی چابکی تمرینات مبتنی بر ارتقاء قدرت 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 تمرین با توپ مدیسن بال جهت پلانک و پرتاب توپ تمرینات چابکی 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 تمرینات استقامتی - قدرتی	مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو پلانک - ایلی نویز - دویدن با زمان تعیین شده و	بازی مبتنی بر فاکتورهای آمادگی جسمانی

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