



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 اول 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 ابادی - 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 - صفورا شاه تقی

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 فرصت های مناسب برای ایجاد و ارتقای

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

هدف کلی:

توسعه قابلیت های حرکتی و توانایی های جسمانی از طریق آموزش تکنیک ها و مهارت های 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<br>گرم کردن اختصاصی با توپ<br>آموزش گاردها و ایستادن ها<br>۱- گارد ایستاده ۲- گارد متوسط ۳- گارد کوتاه<br>و معرفی تکنیک های والیبال | تاریخچه والیبال - رعایت نکات ایمنی<br>لازم - خطاهای مربوط به خطوط<br>والیبال - یادداشت قوانین در برگه<br>توسط دانشجویان | گروه بندی دانشجویان - تعیین<br>سرگروه ها و صحبت درمورد<br>رعایت احترام طرفین |

|        |                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هفته ۲ | استقامت عمومی - موضعی -<br>انعطاف پذیری                                  | گرم کردن عمومی<br>گرم کردن اختصاصی با توپ<br>آشنایی با توپ والیبال ۱ - پرتاب ها و گرفتن ها<br>۲ - ضربه ها ۳ - هماهنگی توپ با دست ها ۴ -<br>نترسیدن از توپ و آشنایی کامل با حرکت 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 -<br>انعطاف پذیری - قدرت                           | گرم کردن عمومی<br>گرم کردن اختصاصی با توپ<br>آموزش تکنیک پنجه والیبال ۱ - حرکات جزء به جزء پنجه ۲ - تمرینات پنجه بادیوار ۳ - تمرینات صفی با پنجه ۴ - تمرینات دو نفره و گروهی و نزدیک به بازی    | آشنایی با کاربرد پنجه در شرایط بازی<br>آشنایی با خطاهای پنجه آشنایی با اشتباهات رایج در مهارت پنجه زدن<br>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<br>پذیری - قدرت - چابکی<br>سرعت هماهنگی           | گرم کردن عمومی<br>گرم کردن اختصاصی با توپ<br>مروری بر تمرینات گذشته گاردها پنجه والیبال و تصحیح اشتباهات تمرین ها در مهارت پنجه ارزشیابی پنجه                                                   | آشنایی با مناطق زمین والیبال<br>آشنایی با سیستم چرخش<br>مختصر آشنایی با پاس پنجه پاسور در منطقه ۳ زمین                                                    | تاکید به نظم در تمرینات ورزشی<br>تاکید بر بازی اهمیت همکاری گروهی در بازی والیبال<br>رعایت نوبت در اجرای تمرینات |
| هفته ۵ | استقامت عمومی - انعطاف<br>پذیری - قدرت - چابکی<br>سرعت و هماهنگی         | مرور تمرینات پنجه با تصحیح اشتباهات پنجه پرسی 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<br>گرم کردن اختصاصی با توپ<br>مروری بر تمرینات پنجه آموزش پنجه بالای سر و راسال ان پنجه بالای سر و تصحیح اشتباهات تمرینات دو نفره و سه نفره                                      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                  |
| هفته ۷ | استقامت عمومی<br>انعطاف پذیری<br>قدرت<br>چابکی<br>سرعت<br>هماهنگی<br>دقت | گرم کردن عمومی<br>گرم کردن اختصاصی با توپ<br>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<br>کاربرد ساعد در شرایط بازی<br>اهمیت تکنیک ساعد در بازی<br>آشنایی با رهنمود های تمرینی                                                       | کمک به هم بازی های ضعیف<br>نشان دادن روحیه ورزشکار<br>کنترل احساسات در هنگام عصبانیت                             |
| هفته ۸ | استقامت عمومی<br>انعطاف پذیری<br>قدرت                                    | گرم کردن عمومی<br>گرم کردن اختصاصی با توپ                                                                                                                                                       | چرخش در والیبال<br>اهمیت پاسور و دریافت اول در والیبال                                                                                                    | حضور به موقع در کلاس ها<br>حس همکاری و کمک به مربی به صورت داوطلبانه                                             |

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

|  |  |                                                     |          |
|--|--|-----------------------------------------------------|----------|
|  |  | تمرین موارد امتحان                                  | هفته ۱۴  |
|  |  | گرم کردن عمومی<br>گرم کردن اختصاصی با توپ<br>امتحان | ۱۷-۱۶-۱۵ |

### 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

- پیلاتس و ایروبیک: سالن اختصاصی با کف پوش تاتمی و آئینه کاری شده جهت دیدن و مشاهده مربی و بازخورد دانشجو
- از حرکات - مت - توپ پیلاتس - 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:

.....