

دانشکده پیراپزشکی گروه آموزشی عمومی
درس تربیت بدنی (۱)

Course plan

شماره درس: ۶۴۹۲۰۱

نام درس: تربیت بدنی (۱)

تعداد واحد: یک

مقطع: کلیه مقاطع تحصیلی

نوع درس: عملی

پیش نیاز: ندارد

مدت زمان ارائه درس: ۱۷ جلسه ۳۴ ساعت

نام مدرس:

مسئول برنامه:

فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مرییان حق
التدریس

رئیس بخش تربیت بدنی؛ فروزنده زرآور

اهداف کلی

- آشنایی با بعضی از مفاهیم و تعاریف تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با اصول صحیح تمرینات ورزشی و نظم و انضباط در فعالیت های بدنی
- ایجاد انگیزه و تشویق دانشجویان به فعالیت های بدنی
- آشنایی با آزمونهای آمادگی جسمانی و انجام آنها

اهداف اختصاصی

دانشجو باید:

- ضرورت و اهمیت ورزش و فعالیت های بدنی را بداند.
- با نحوه اجرای فعالیت های ورزشی بشکل عمومی آشنا شده باشد.
- با تقسیم بندی سه قسمتی یک جلسه ورزش آشنا شده باشد.
- با اصول گرم کردن و برگشت به حالت اولیه آشنا شده باشد.
- با انواع حرکات کششی، چرخشی، تقویتی آشنا شده باشد.
- با تعاریف تربیت بدنی و ورزش، گرفتگی عضله و راههای رفع گرفتگی آشنا شده باشد.
- با تعاریف و تمرینات هوازی و غیر هوازی آشنا شده و بتواند تمرینات مربوطه را انجام دهد.
- با منابع تأمین انرژی در فعالیت های ورزشی و چگونگی بازسازی ATP آشنا شود.
- اصول اولیه حرکات تقویتی و راههای تقویت عضلات را بشناسد.
- با نقش آب و مایعات و مضرات کاهش آن در فعالیت ورزشی آشنا شده باشد.
- تمرینات بدنی مناسب را بتواند روزانه انجام دهد.
- با آزمون های پرش جفت پا، دراز و نشست، چابکی و استقامت آشنا شده باشد.
- با میزان توانایی خود در فاکتورهای مختلف جسمانی از طریق رکوردهای آمادگی جسمانی آشنا شده باشد.

روش آموزش

بصورت ارائه مطالب تئوری که در شروع کلاس درس انجام می شود و فعالیت های عملی که بخش اعظم یک جلسه درس را تشکیل می دهد.

شرایط اجرا

❖ امکانات آموزشی بخش:

- سالنهای ورزشی حوزه معاونت دانشجویی در رشته های مختلف ورزشی
- زمین چمن فوتبال حوزه معاونت دانشجویی
- کلیه تجهیزات و وسایل مورد نیاز رشته های فوتبال، والیبال، بسکتبال، پینگ پنگ و...

❖ آموزش دهنده:

- فروزنده زراور کارشناس ارشد تربیت بدنی و عضو هیئت علمی دانشکده پیراپزشکی شیراز
- دکتر محسن داودی عضو هیأت علمی گروه عمومی دانشکده پیراپزشکی شیراز
- مربیان حق التدریس مورد نیاز

❖ منابع اصلی درس:

- فیزیولوژی ورزش جلد ۱ و ۲ تألیف جک اچ، ویلمور- دیوید ال. کاستیل- ترجمه دکتر ضیاء معینی سال ۱۳۸۴
- بدنسازی و تمرین های کششی تألیف باب اندرسون- ترجمه تهمینه میرهاشمیان ۱۳۸۱
- تربیت بدنی عمومی
- مبانی تربیت بدنی و ورزش
- فیزیولوژی ورزشی- دکتر عباسعلی گائینی و همکاران ۱۳۹۸
- فیزیولوژی ورزشی کاربردی - دکتر حمید آقاعلی نژاد و همکاران ۱۴۰۰

❖ نحوه ارزشیابی

ارزشیابی به صورت آزمون های عملی آمادگی جسمانی و در صورت لزوم امتحان کتبی و فعالیت کلاسی می باشد دانشجویانی که گواهی معتبر پزشکی ارائه داده اند بخشی از ارزشیابی را به صورت کتبی و با ارائه کار تحقیقاتی انجام خواهند داد.

❖ نحوه محاسبه نمره کل:

محاسبه نمره کل به شکل ذیل انجام می شود:

- آزمون عملی ۱۶ نمره و ۴ نمره مربوط به فعالیت کلاسی می باشد.

❖ مقررات:

- حداقل نمره قبولی ۱۰ می باشد.
- تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس ۲/۱۷ تعداد جلسات می باشد.
- دانشجویانی که گواهی معتبر پزشکی را ارائه نمایند ملزم به حضور در کلاس عملی تربیت بدنی خواهند بود و متناسب با مشکل جسمانی افراد، برنامه های تربیت بدنی ارائه خواهد شد.
- براساس مقررات آموزشی درس تربیت بدنی حذف اضطراری (نهایی) نمی شود.
- در شرایط خاص که براساس گواهی پزشکی دانشجو قادر به انجام آزمونهای آمادگی جسمانی نمی باشد با نظر بخش تربیت بدنی، قسمتی از نمره به کارهای تحقیقاتی اختصاص خواهد یافت.