

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
<p>تاریخ ارائه درس : جلسه اول آموزشی</p> <p>نوع درس : عملی</p> <p>نام مدرس : فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس</p> <p>تعداد دانشجو : *</p> <p>مدت کلاس : ۱۲۰ دقیقه</p>	<p>سال تحصیلی : *</p> <p>دانشکده : پیراپزشکی</p> <p>مقطع / رشته : کلیه رشته های تحصیلی</p> <p>نام درس ( واحد ) : تربیت بدنی (۱) - یک واحد</p> <p>ترم : *</p>
منبع درس : تصمیمات اخذ شده در بخش تربیت بدنی	
امکانات آموزشی : سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس : ارائه مقررات اجرایی ورزش و نحوه ارزشیابی پایان ترم و آشنایی با امکانات ورزشی دانشگاه	
هدف کلی درس : آشنا شدن با مقررات حضور در کلاس و شکل اجرای درس و نحوه ارزشیابی پایان ترم ، آشنایی با اماکن ورزشی دانشگاه	
اهداف جزئی : در پایان این جلسه دانشجو باید ؛	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بداند نحوه حضور و غیاب در درس عملی چگونه است.</li> <li>- محل اماکن ورزشی و رشته های ورزشی موجود در دانشگاه را بشناسد.</li> <li>- بداند ملزومات و لباس ورزشی شرکت در کلاس درس چگونه است.</li> <li>- با نحوه مقررات در اجرای درس ورزش آشنا شود.</li> <li>- با مقررات مربوط به دانشجویانی که گواهی پزشکی دارند و با شکل اجرای درس و ارزشیابی پایان ترم آشنا شوند.</li> <li>- با تست های عملی جهت ارزشیابی پایان ترم و نحوه اجرای تست ها و رکوردها آشنا شوند.</li> </ul>	
روش آموزش : سخنرانی ، پرسش و پاسخ	
اجزا و شیوه اجرای درس :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعویض لباس و حضور و غیاب : ۱۰ دقیقه</li> <li>- توضیحات مدرس : ۷۵ دقیقه</li> <li>- پرسش و پاسخ : ۲۵ دقیقه</li> <li>- تعویض لباس مجدد و خروج از کلاس : ۱۰ دقیقه</li> </ul>	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه دوم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: کتاب « تربیت بدنی عمومی »	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: تقسیم بندی یک جلسه تمرینات بدنی - انجام حرکات کششی و چرخشی	
هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با تقسیم بندی زمانی یک جلسه ورزش، یادگیری حرکات کششی و چرخشی	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- با تقسیم بندی سه قسمتی یک جلسه ورزش آشنا شود.	
- با حرکات گرم کردنی به عنوان قسمت اول تمرین آشنا شود.	
- با موضوع اصلی یک جلسه ورزش در قسمت دوم تمرین آشنا شود.	
- بداند در پایان یک جلسه ورزش تمرینات برگشت به حالت اولیه را چگونه انجام دهد.	
- حرکات کششی و چرخشی را بعنوان حرکات گرم کردن انجام دهد.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام حرکات ورزشی به صورت عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه سوم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: کتاب « تربیت بدنی عمومی »	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: تعاریف تربیت بدنی و ورزش، اصول اولیه تمرین، فعالیت های گرم کننده	
هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با تعاریف تربیت بدنی و ورزش، آشنایی دانشجویان با اصول اولیه تمرین، انجام فعالیت های ورزشی گرم کننده توسط دانشجویان	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- بتواند تعریف صحیحی از تربیت بدنی و ورزش ارائه نماید.	
- بداند یک جلسه ورزش به چند قسمت اصلی تقسیم می شود.	
- حرکات ورزشی که در قسمت گرم کردن بدن در نظر می باشد را بداند.	
- حرکات ورزشی در قسمت گرم کردن را بتواند انجام دهد.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام حرکات ورزشی به صورت عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه چهارم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: کتاب « مبانی تربیت بدنی و ورزش »	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: تعاریف هوازی و غیر هوازی، تمرینات هوازی	
هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با تعاریف تمرینات هوازی و غیر هوازی، آشنایی دانشجویان با چگونگی تمرینات هوازی	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید:	
- تفاوت تمرینات هوازی و غیر هوازی را تشخیص دهد.	
- بتواند تمرینات هوازی را انجام دهد.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام حرکات ورزشی به صورت عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
<p>تاریخ ارائه درس : جلسه پنجم آموزشی</p> <p>نوع درس : عملی</p> <p>نام مدرس : فروزنده زراور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس</p> <p>تعداد دانشجو : *</p> <p>مدت کلاس : ۱۲۰ دقیقه</p>	<p>سال تحصیلی : *</p> <p>دانشکده : پیراپزشکی</p> <p>مقطع / رشته : کلیه رشته های تحصیلی</p> <p>نام درس ( واحد ) : تربیت بدنی ( ۱ ) - یک واحد</p> <p>ترم : *</p>
<p>منبع درس : « فیزیولوژی ورزش » جلد ۱ ترجمه ضیاء معینی سال ۸۴</p>	
<p>امکانات آموزشی : سالن های ورزشی دانشگاه</p>	
<p>عناوین درس: نبض گیری ورزشکاران، تغییرات ناشی از ورزش در سیستم دستگاه قلبی-تنفسی، انجام تمرینات هوازی</p>	
<p>هدف کلی درس : آشنایی دانشجویان با شیوه نبض گیری، آشنایی دانشجویان با تغییرات ناشی از ورزش در دستگاه قلبی - تنفسی ، آشنایی دانشجویان با تفاوت های فیزیولوژیکی قلب ورزشکار و غیر ورزشکار، آشنایی دانشجویان با ادامه تمرینات هوازی</p>	
<p>اهداف جزئی : در پایان این جلسه دانشجو باید ؛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بتواند در حالت استراحت و فعالیت ورزشی نبض خود را بگیرد.</li> <li>- با میزان مناسب ضربان قلب در حالت استراحت و فعالیت آشنا شود.</li> <li>- تغییرات ناشی از ورزش در قلب ورزشکاران را بشناسد.</li> <li>- با تمرینات مناسب جهت افزایش توانایی قلبی - تنفسی آشنا شود.</li> </ul>	
<p>روش آموزش : سخنرانی و انجام حرکات ورزشی به صورت عملی</p>	
<p>اجزا و شیوه اجرای درس :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعویض لباس و حضور و غیاب : ۱۰ دقیقه</li> <li>- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ : ۲۰ دقیقه</li> <li>- گرم کردن بدن : ۱۵ دقیقه</li> <li>- انجام حرکات آمادگی جسمانی : ۶۰ دقیقه</li> <li>- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس : ۱۵ دقیقه</li> </ul>	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه ششم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زراور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: کتاب « تربیت بدنی عمومی »	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: منابع تأمین انرژی - چگونگی بازسازی ATP - فعالیت های غیر هوازی	
هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با چگونگی بازسازی ATP، آشنایی دانشجویان با سه دستگاه تأمین ATP در ورزش، آشنایی دانشجویان با فعالیت های ورزشی غیر هوازی	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- سه دستگاه تأمین انرژی را بشناسد.	
- ورزشهای مرتبط با سه دستگاه تأمین انرژی را تشخیص دهد.	
- بداند در هر دستگاه ATP چگونه بازسازی می شود.	
- حرکات غیر هوازی و دوهای رفت و برگشت سریع را انجام دهد.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام حرکات ورزشی به صورت عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه هفتم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: کتاب « تربیت بدنی عمومی »	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: تعاریف قدرت و سرعت	
هدف کلی درس: آشنایی با تعاریف قدرت، سرعت و انجام تمرینات بدنی مربوطه	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- قدرت و سرعت را تعریف نماید.	
- تمرینات مربوط به قدرت و سرعت را بشناسد.	
- تمرینات مربوط به قدرت و سرعت را بتواند انجام دهد.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام تمرینات بدنی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه هشتم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: کتاب « تربیت بدنی عمومی »	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: تعاریف استقامت عضلانی، چابکی و انعطاف پذیری	
هدف کلی درس: آشنایی با تعاریف استقامت عضلانی، چابکی و انعطاف پذیری و انجام تمرینات مربوطه	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- استقامت عضلانی، چابکی و انعطاف پذیری را بتواند تعریف نماید.	
- تمرینات مربوط به استقامت عضلانی، چابکی و انعطاف را بشناسد.	
- بتواند تمرینات مربوط به استقامت عضلانی، چابکی و انعطاف پذیری را انجام دهد.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام حرکات ورزشی بصورت عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	



## Lesson Plan

### طرح درس روزانه

سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه نهم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: فیزیولوژی ورزش	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: گرفتگی عضله، عوامل موثر بر گرفتگی عضله، روشهای رفع گرفتگی عضله، انجام تمرینات بدنی	
هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با مفهوم گرفتگی عضله، عوامل موثر بر گرفتگی عضله، شیوه های رفع گرفتگی عضله، انجام تمرینات بدنی مختلف	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- تعریف گرفتگی عضله را ارائه دهد.	
- بداند چه عواملی باعث گرفتگی عضله می شوند.	
- بداند در صورت گرفتگی عضله چه اقداماتی انجام دهد.	
- تمرینات بدنی مختلف را در یک جلسه ورزش انجام دهد.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام حرکات ورزشی بصورت عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه دهم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: « فیزیولوژی ورزش » ترجمه دکتر خالدان	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: اصول حرکات تقویتی، راههای تقویت عضلات بصورت قدرتی و استقامتی، انجام تمرینات قدرتی و استقامتی	
هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با اصول حرکات تقویتی، آشنایی دانشجویان با راههای افزایش قدرت و استقامت، انجام حرکات قدرتی و استقامتی توسط دانشجویان	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- با اصول صحیح حرکات تقویتی آشنا شود.	
- تفاوت شیوه های افزایش قدرت و یا استقامت عضلانی را بشناسد.	
- حرکات تقویتی و استقامتی را انجام دهد.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام حرکات ورزشی بصورت عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
<p>تاریخ ارائه درس : جلسه یازدهم آموزشی</p> <p>نوع درس : عملی</p> <p>نام مدرس : فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس</p> <p>تعداد دانشجو : *</p> <p>مدت کلاس : ۱۲۰ دقیقه</p>	<p>سال تحصیلی : *</p> <p>دانشکده : پیراپزشکی</p> <p>مقطع / رشته : کلیه رشته های تحصیلی</p> <p>نام درس ( واحد ) : تربیت بدنی ( ۱ ) - یک واحد</p> <p>ترم : *</p>
<p>منبع درس : « فیزیولوژی ورزش » ترجمه دکتر خالدان</p>	
<p>امکانات آموزشی : سالن های ورزشی دانشگاه</p>	
<p>عناوین درس : نقش آب و مایعات در فعالیت های بدنی ، مضرات کاهش مایعات در فعالیت های بدنی ، راههای پیشگیری از گرمزدگی در ورزش و فعالیت های بدنی ، انجام تمرینات بدنی</p>	
<p>هدف کلی درس : آشنایی دانشجویان با نقش و ضرورت مایعات در اعمال حیاتی بدن ، آشنایی دانشجویان با مضرات کاهش مایعات به هنگام ورزش ، آشنایی دانشجویان با شیوه پیشگیری و مقابله با گرمزدگی در فعالیتهای ورزشی</p>	
<p>اهداف جزئی : در پایان این جلسه دانشجو باید ؛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اهمیت آب و مایعات در فعالیت های بدنی را بداند.</li> <li>- مضرات کاهش مایعات در فعالیت بدنی را بداند.</li> <li>- راههای پیشگیری از کمبود مایعات و گرمزدگی در فعالیت های بدنی را بشناسد.</li> <li>- تمرینات مناسب بدنی را در یک جلسه انجام دهد.</li> </ul>	
<p>روش آموزش : سخنرانی و انجام حرکات ورزشی بصورت عملی</p>	
<p>اجزا و شیوه اجرای درس :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعویض لباس و حضور و غیاب : ۱۰ دقیقه</li> <li>- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ : ۲۰ دقیقه</li> <li>- گرم کردن بدن : ۱۵ دقیقه</li> <li>- انجام حرکات آمادگی جسمانی : ۶۰ دقیقه</li> <li>- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس : ۱۵ دقیقه</li> </ul>	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه دوازدهم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: هماهنگی های درون بخشی	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: پرش جفت پا و دراز و نشست و انجام تمرینات مربوطه	
هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با چگونگی انجام پرش جفت پا و دراز و نشست، انجام تمرینات مربوط به پرش جفت پا و دراز و نشست، انجام تمرینات مناسب در یک جلسه تمرین	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- با نحوه انجام تمرینات پرش جفت پا و دراز و نشست آشنا شود.	
- بتواند حرکات مربوط به پرش جفت پا و دراز و نشست را انجام دهد.	
- در رکوردگیری آزمایشی آزمونهای پرش جفت پا و دراز و نشست شرکت نماید.	
- تمرینات بدنی مناسب را در یک جلسه انجام دهد.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام حرکات ورزشی بصورت عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه سیزدهم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: هماهنگی های درون بخشی	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: چابکی و استقامت ۸۰۰ متر و انجام تمرینات مربوطه	
هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با چگونگی انجام چابکی و ۸۰۰ متر استقامت، انجام تمرینات مربوط به آزمونهای چابکی و ۸۰۰ متر استقامت، انجام تمرینات مناسب در یک جلسه تمرین	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- با نحوه انجام تمرینات چابکی و ۸۰۰ متر استقامت آشنا شود.	
- بتواند تمرینات مربوط به چابکی و ۸۰۰ متر استقامت را انجام دهد.	
- در رکوردگیری آزمایشی آزمونهای چابکی و ۸۰۰ متر استقامت شرکت نماید.	
- تمرینات بدنی مناسب را در یک جلسه انجام دهد.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام حرکات ورزشی بصورت عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه چهاردهم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: هماهنگی های درون بخشی	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: تمرینات سرعتی، تمرینات دو نفره	
هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با تمرینات ترکیبی سرعتی، قدرتی، چابکی، استقامتی، آشنایی دانشجویان با تمرینات دو نفره	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- بتواند تمرینات ترکیبی سرعت، قدرت، چابکی و استقامت را انجام دهد.	
- از تعداد ضربان قلب در دقیقه، میزان توانایی خود را برآورد نماید.	
روش آموزش: سخنرانی و انجام حرکات ورزشی بصورت عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۲۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	

## Lesson Plan

### طرح درس روزانه

سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه پانزدهم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: هماهنگی های درون بخشی	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه	
عناوین درس: آشنایی دانشجویان با آزمون های آزمایشی پرش جفت پا، دراز و نشست، دو چابکی و دو استقامت	
هدف کلی درس: انجام آزمون های پرش جفت پا، دراز و نشست، چابکی و دو استقامت	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
<ul style="list-style-type: none"><li>- با میزان توانایی خود در تست پرش جفت پا آشنا شود.</li><li>- با میزان توانایی خود در تست دراز و نشست آشنا شود.</li><li>- با میزان توانایی خود در تست چابکی آشنا شود.</li><li>- با میزان توانایی خود در تست استقامت آشنا شود.</li></ul>	
روش آموزش: انجام عملی آزمونهای مربوطه	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
<ul style="list-style-type: none"><li>- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه</li><li>- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۱۵ دقیقه</li><li>- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه</li><li>- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۶۵ دقیقه</li><li>- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه</li></ul>	

## Lesson Plan

طرح درس روزانه	
سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه شانزدهم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریمان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: هماهنگی های درون بخشی	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه و تجهیزات مورد نظر	
عناوین درس: آزمون های چابکی و ۸۰۰ متر استقامت	
هدف کلی درس: ارزشیابی دانشجویان در آزمون چابکی و آزمون ۸۰۰ متر استقامت	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- با میزان توانایی خود در تست چابکی آشنا شود.	
- با میزان توانایی خود در تست ۸۰۰ متر استقامت آشنا شود.	
روش آموزش: انجام عملی آزمونهای مربوطه	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۱۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۷۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	



## Lesson Plan

### طرح درس روزانه

سال تحصیلی: *	تاریخ ارائه درس: جلسه هفدهم آموزشی
دانشکده: پیراپزشکی	نوع درس: عملی
مقطع / رشته: کلیه رشته های تحصیلی	نام مدرس: فروزنده زرآور و دکتر محسن داودی و مریبان حق التدریس
نام درس (واحد): تربیت بدنی (۱) - یک واحد	تعداد دانشجو: *
ترم: *	مدت کلاس: ۱۲۰ دقیقه
منبع درس: هماهنگی های درون بخشی	
امکانات آموزشی: سالن های ورزشی دانشگاه و تجهیزات مورد نظر	
عناوین درس: آزمون های پرش جفت پا و دراز و نشست	
هدف کلی درس: ارزشیابی دانشجویان در آزمون های پرش جفت پا و دراز و نشست	
اهداف جزئی: در پایان این جلسه دانشجو باید؛	
- با میزان توانایی خود در آزمون پرش جفت پا آشنا شود.	
- با میزان توانایی خود در آزمون دراز و نشست آشنا شود.	
روش آموزش: آزمونهای عملی	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
- تعویض لباس و حضور و غیاب: ۱۰ دقیقه	
- توضیحات تئوری و پرسش و پاسخ: ۱۰ دقیقه	
- گرم کردن بدن: ۱۵ دقیقه	
- انجام حرکات آمادگی جسمانی: ۷۰ دقیقه	
- برگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و خروج از کلاس: ۱۵ دقیقه	