

بسمه تعالی

دفتر توسعه آموزش (EDO)



گروه آموزشی

طرح درس - Course Plan

نام درس: تربیت بدنی	
نوع درس: عملی تعداد واحد: ۱ واحد پیش نیاز:.....	کد درس : مدت تدریس : ۳۴ ساعت (۱۷ جلسه) رشته و مقطع تحصیلی گروه هدف: ایمنی صنعتی، بهداشت حرفه ای، بهداشت محیط، مهندسی صنایع
سال تحصیلی: ۸۹-۹۰	مدرس / مدرسین: محمد رضائی پور - پانته آ ساوجی شمشکی
نیمسال: دوم	محل اجراء: سالن ورزش

هدف کلی :

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

اهداف ویژه :

در پایان این دوره انتظار می رود فراگیر قادر باشد:

- ۱- ضرورت و اهمیت ورزش و فعالیتهای بدنی را بداند
- ۲- نحوه اجرای فعالیتهای ورزشی به شکل عمومی آشنا شده باشد
- ۳- با تقسیم بندی سه قسمتی یک جلسه ورزش آشنا شده باشد
- ۴- با اصول گرم کردن و برگشت به حالت اولیه آشنا شده باشد
- ۵- با تعاریف تربیت بدنی و ورزش، گرفتگی عضله و راههای رفع گرفتگی آشنا شده باشد
- ۶- با تعاریف و تمرینات هوازی و غیر هوازی آشنا شده و بتواند تمرینات مربوطه را انجام دهد
- ۷- با نقش آب و مایعات و مضرات کاهش آن در فعالیتهای ورزشی آشنا شده باشد.
- ۸- با میزان توانایی خود در فاکتورهای مختلف جسمانی از طریق رکوردهای آمادگی جسمانی آشنا شده باشد.

محتوای آموزش و ترتیب ارائه دروس : (به تعداد جلسات درسی به جدول ذیل ردیف افزوده گردد)

نام مدرس	موضوع جلسه	جلسات	ردیف
رضائی پور خانم شمشکی	مقدمه و معرفی، فلسفه و اهداف تربیت بدنی و بطور اخص تربیت بدنی ۱، حضور و غیاب، موارد مورد تدریس، بارم آیتمها، آزمون پایانی، استانداردهای لباس و لباس ورزشی+مدارک لازم برای معافیت از تمرینات عملی	۱	۱
	توضیح آمادگی جسمانی و انواع آن، مزایای گرم کردن و سرد کردن+ انجام گرم کردن به صورت دویدن نرم به مدت ۷ دقیقه +کشش و نرمش به مدت ۱۵ دقیقه، نرم دویی ۲*۵ دقیقه+سرد کردن و در صورت وجود وقت و علاقه دانشجویان بازی آزاد به مدت ۱۵ دقیقه	۲	۲
	گرم کردن به صورت دویدن نرم به مدت ۷ دقیقه+کشش ایستاتیک و دینامیک و توضیح در مورد هر یک به مدت ۱۵ دقیقه ۲*۷ دقیقه نرم دویی+بازی آزاد	۳	۳
	انجام تستها سرعتی و قدرتی کوتاه مدت با شدت کم جهت آشنایی دانشجویان با آیتم ها در پایان سال تحصیلی	۴	۴
	انجام تست کوپر با شدت کم + بازی آزاد	۵	۵
	توضیح ساده طراحی تمرین و تقدم تاخر انجام فاکتورهای آمادگی جسمانی +گرم کردن به صورت دویدن نرم به مدت ۷ دقیقه+کشش ایستاتیک به صورت دو نفره به مدت ۲۰ دقیقه+ اینتروال مقدماتی (بازی با قلب و توضیح شدت و ضربان نبض و روش تعیین شدت فعالیت)+بازی آزاد	۶	۶
	گرم کردن به صورت دویدن نرم به مدت ۷ دقیقه+کشش ایستاتیک و دینامیک توسط یکی از دانشجویان داوطلب به منظور مشارکت در امور کلاس و اصلاح ایرادات احتمالی (تا این جلسه کلیه امور توسط مدرس انجام شده است)+ تمرینات قدرتی دو نفره+ انجام دو های سرعت در مسافت های ۵، ۱۰، ۱۵ و ۲۰ متر+بازی آزاد	۷	۷
نام مدرس	موضوع جلسه	جلسات	ردیف

	گرم کردن به صورت دویدن نرم به مدت ۷ دقیقه+ کشش ایستاتیک و دینامیک توسط یکی از دانشجویان داوطلب+بازی آزاد در رشته منتخب اکثریت جهت ایجاد انگیزه	۸	۸
	توضیح تمرینات ایستگاهی+گرم کردن به صورت دویدن نرم به مدت ۷ دقیقه+کشش ایستاتیک و دینامیک+انجام تمرینات ایستگاهی در سه ست ۳۰، ۴۵ و ۳۰ ثانیه در دو روش +بازی آزاد	۹	
	گرم کردن+انجام تمرینات قدرتی با استفاده از وزن خود و حریف تمرینی+دوهای سرعت در مسافت های ۵، ۱۰، ۱۵ و ۲۰ متر+نرم دویی به مدت ۱۲دقیقه+بازی آزاد	۱۰	
	گرم کردن+انجام تمرینات ایستگاهی در سه ست ۴۵، ۳۰ و ۶۰ ثانیه در دو نوع +بازی آزاد	۱۱	۱۱
	گرم کردن+بازی آزاد	۱۲	۱۲
	گرم کردن+انجام تمرینات قدرتی با استفاده از وزن خود و حریف تمرینی+دو های سرعت در مسافت های ۱۵، ۱۰، ۵ و ۲۰ متر+نرم دویی به مدت ۲*۷ دقیقه+بازی آزاد	۱۳	۱۳
	انجام آزمونهای سرعتی و قدرتی و کوتاه زمان انجام آزمون کویر انجام آزمون دانشجویانی که آزمون آنها تکمیل نشده و یا در یکی از جلسات آزمون پایانی حضور نداشته اند	۱۴ و ۱۵ و ۱۶	۱۴

روش تدریس (آموزش) :

- ۱- ۱۰ دقیقه اول از ۹۰ دقیقه وقت کلاس مربوط است به آمادگی ، تعویض لباس ورزشی -حضور و غیاب
- ۲- ۱۰ دقیقه دوم از ۹۰ دقیقه وقت کلاس مربوط است به ارائه تئوریهای مربوط به چگونگی اجرا و اثرات آن
- ۳- ۲۰ دقیقه سوم از ۹۰ دقیقه وقت کلاس مربوط است به گرم کردن بصورت دویدن و انواع کششها
- ۴- ۳۰دقیقه چهارم از ۹۰ دقیقه وقت کلاس مربوط است به هدف اصلی درس
- ۵- ۲۰ دقیقه فعالیت آزاد به منظور ایجاد انگیزه

نحوه ارزشیابی دانشجو :

- ۱-حضور و غیاب و مشارکت فعال در کلاس ۳ نمره
- ۲-تکالیف -- نمره
- ۳-آزمون میان ترم -- نمره
- ۴-آزمون پایان ترم ۱۷ نمره
- ۵-حد نصاب قبولی ۱۰ نمره از ۲۰

منابع آموزشی :

- ۱- مبانی تربیت بدنی و ورزش
- ۲- تربیت بدنی عمومی
- ۳- آمادگی جسمانی
- ۴- فیزیولوژی ورزش
- ۵- علم تمرین