



دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

نام درس: تربیت بدنی ۱	مدت تدریس: ۱۷ هفته
تعداد واحد: ۱	محل اجرا: سالن تربیت بدنی
گروه هدف: همه دانشجویان	مقطع: دکتری - کارشناسی
پیش نیاز: ندارد	نوع واحد (نظری / عملی، اختیاری / الزامی): عملی - نظری - اجباری
نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲	گروه مدرسین: عمومی

اطلاعات مسئول درس

نام و نام خانوادگی: دربخش دانشجویان پسر: آقایان دکتر رحیمی	نام و نام خانوادگی: دربخش دانشجویان دختر: خانم مهلا آیتی
رتبه علمی:	محل کار:
تلفن تماس:	پست الکترونیک:

توصیف کلی درس: درس تربیت بدنی، جزء دروس الزامی و عمومی برای کلیه رشته‌های مقطع کارشناسی و دکتری است و واحدهای درسی تربیت بدنی یکی از فرصت‌های مناسب برای ایجاد و ارتقای آگاهی سبک زندگی سالم دانشجویان می باشد.

هدف کلی: یکی از اهداف اصلی دروس تربیت بدنی، آشنا نمودن 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
- ارائه جزوه مختصر در تربیت بدنی ۱ برای آشنایی دانشجویان با تناسب اندام، کنترل وزن، تغذیه سالم، استقامت قلبی-تنفسی، ترکیب بدنی، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، قدرت، توان، سرعت، چابکی، هماهنگی.

❖ در حیطه نگرشی:

- حس لذت بردن از اجرای درست حرکات و تندرستی بدن
- رعایت اخلاق و وجدان و خودباوری در وی ایجاد و تقویت شده باشد
- کار گروهی و بازیهای مشارکتی در وی تقویت شده باشد
- انضباط و نظم و پایبندی به اصول ورزشی در وی تقویت شده باشد

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	تعویض لباس حضور و غیاب راه رفتن و دویدن نحوه صحیح نفس گیری آموزش و اجرای کشش عضلات بالاتنه و پایین تنه سرد کردن	معارفه و آشنایی با دانشجویان - ۲ ارتباط عاطفی و کلامی با دانشجویان - ۳ پرس و جو در رابطه با مشکلات پزشکی و ساختار اسکلتی و سوابق ورزشی - ۴ تبیین اهداف تربیت بدنی عمومی و سر فصل درس اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب --- شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه --- 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 --- ورزش و درمان بیماری‌ها --- موارد و آزمون های پایان ترم	صحبت در مورد رعایت احترام طرفین - بازی مبتنی بر ارتقاء آمادگی جسمانی
هفته ۳ و ۴	انعطاف پذیری	تعویض لباس حضور و غیاب 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	انتخاب 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	استقامتی - انعطاف پذیری - سرعت	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	تمرینات مبتنی بر چابکی و آموزش ایلی نويز بصورت آهسته و با حفظ راستای ستون فقرات	تاکید به نظم در تمرینات ورزشی - رعایت در نترتیب اجرای تمرینات -

چابکی	تمرینات مبتنی بر ارتقاء قدرت	تمرینات دو نفره زمینی همراه توپ	برای حدود ۵ الی ۷ دقیقه دویدن تمرین با توپ مدیسن بال جهت پلانک و پرتاب توپ تمرینات چابکی دوسرعت	به کار گیری دستورات مربی در حین اجرای تمرین
هفته ۸	استقامت عمومی - انعطافپذیری - 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
هفته ۹	استقامتی - قدرتی سرعت هماهنگی دقت تعادل چابکی	گرم کردن و مروری بر تمرینات گذشته	مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو آموزش اجرای صحیح پرتاب توپ مدیسن بال - پلانک در زمان تعیین شده - ایلی نویز - دویدن	افراد به گروههای دو نفره تقسیم و در حین بازی دوهای همدیگر را شمارش میکنند
هفته ۱۰	استقامت عمومی انعطاف پذیری قدرت چابکی سرعت هماهنگی دقت	گرم کردن مروری بر تمرینات گذشته همراه با ثبت رکورد و نمره کلاسی	مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو ثبت رکورد و نمره کلاسی	حضور فعال در کلاس حس همکاری و کمک به مربی به صورت داوطلبانه شرکت در جمع آوری و جابجایی وسایل تمرین
استقامتی - قدرتی	استقامتی - قدرتی سرعت هماهنگی دقت تعادل چابکی	گرم کردن	مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو تمرینات مبتنی بر فاکتورهای آمادگی جسمانی	در صورت عدم موفقیت در تمرین و اشتباه خونسردی خود را حفظ می کند
هفته ۱۲ و ۱۳	استقامتی - قدرتی سرعت هماهنگی دقت تعادل چابکی	گرم کردن	مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو تمرین فاکتورهای امتحان	به کار گیری دستورات مربی در حین اجرای تمرین
هفته ۱۴	استقامتی - قدرتی سرعت هماهنگی دقت تعادل چابکی	گرم کردن	مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو تمرین فاکتورهای امتحان مبتنی بر رکورد	
هفته ۱۵-۱۶ - ۱۷	استقامتی - قدرتی سرعت	گرم کردن امتحان	مشارکت در گرم کردن توسط دانشجو	

			همه‌نگی دقت تعادل چابکی
--	--	--	----------------------------------

وظایف و تکالیف دانشجوی:

حضور مستمر و به موقع در کلاس، استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب برای فعالیتهای عملی. نرمشهای مرتبط با گرم کردن و سرد کردن را بداند و اجرا کند - شرکت فعال در تمرینات عملی - تلاش برای یادگیری و اجرای تکنیک های آموزش داده شده

وسایل کمک آموزشی مورد نیاز:

جزوه و کتاب آمادگی جسمانی (ترجمه دکتر محمد علی سردار) - ارائه سرفصلهای مدیریت تربیت بدنی -تخنه وایت برد - توپ
مدیسن بال - نردبان چابکی- مخروط- مت- متر- طناب طناب زنی - سوت- کورنومتر -توپ وسطی- چسب کاغذی

روش سنجش دانشجوی:

۱. ارزشیابی سازنده میان دوره (نوع آزمون، زمان تقریبی و میزان نمره):

تهیه نورم دانشگاهی برای ارزش گذاری نتایج آزمون ها در تربیت بدنی یک
دو استقامت (۴ نمره)- دو سرعت (۱,۵۰ نمره)- ایلینویز (۱,۵۰ نمره) - پرتاب توپ (نمره ۱,۵۰) - پلانک (۱,۵۰ نمره)
دانشجویان دختر
دو استقامت(۴ نمره) - بارفیکس تعدیل شده(۲ نمره) - پرش جفت(۲ نمره) - درازونشست(۲ نمره)(دانشجویان پسر
۲. ارزشیابی پایان دوره:

ارزیابی اهداف آموزشی	نوع آزمون	میزان نمره از کل
اهداف حیطه شناختی		
اهداف حیطه روانی - حرکتی		
اهداف حیطه نگرشی		
تکالیف و فعالیت طول دوره	تعداد، نوع، شیوه و موعد تحویل، ...	میزان نمره

منابع مطالعه:

منابع اصلی (فارسی / انگلیسی، چاپی / الکترونیک):

جزوه و کتاب آمادگی جسمانی (دکتر محمد علی سردار) - ارائه سرفصلهای مدیریت تربیت بدنی

منابع برای مطالعه بیشتر: