



دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

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

اطلاعات مسئول درس

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

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 دانشجویان می باشد.

هدف کلی:

توسعه قابلیت‌های حرکتی و تواناییهای جسمانی از طریق آموزش تکنیک ها و مهارت‌های 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

اهداف عملکردی:

در پایان این دوره دانشجو باید بتواند :

❖ در حیطه شناختی:

- دانشجویان در طول یک ترم تحصیلی و طی ۱۷ جلسه با یک مهارت ورزشی آشنا می شوند
- با توجه به توانایی ها و علاقمندی خود مهارت ورزشی را انتخاب میکنند .
- ارتقا سطوح مختلف آمادگی های جسمی و روحی 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 مهارتهای پایه رشته های ورزشی به دانشجویان
- توضیح شفاهی شیوه انجام حرکات در حین انجام تمرینات عملی (روش کل جز کل)
- توسعه مهارت با توجه به امکانات دانشگاه و علاقمندی دانشجو
- آشنایی با نکات ایمنی و بهداشت در محیط ورزش با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو

❖ 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 و کنترل خشم
- آشنایی با رعایت حقوق فردی در تمرین و همکاری در زمان تمرین تیمی با مربی و همبازی های خود
- کمک به هم بازی های ضعیف و نشان دادن روحیه ورزشکار

محتوا و ترتیب ارائه: به طور نمونه والیبال

هفته	آمادگی جسمانی	مهارت‌های حرکتی (حیطه روانی حرکتی)	دانش و معلومات (حیطه شناختی)	رشد اجتماعی و نگرشها (حیطه عاطفی)
هفته ۱	استقامت عمومی	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ ۱- آموزش گاردها و ایستادن ها ۲- گارد ایستاده ۳- گارد متوسط ۴- گارد کوتاه و معرفی تکنیک های والیبال	تاریچه والیبال - رعایت نکات ایمنی لازم- خطاهای مربوط به خطوط والیبال - یادداشت قوانین در برگه توسط دانش آموزان	گروه بندی دانش آموزان - تعیین سرگروه ها و صحبت درمورد رعایت احترام طرفین
هفته ۲	استقامت عمومی - موضعی - انعطافپذیری	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ آشنایی با توپ والیبال ۱- پرتاب ها و گرفتن ها ۲- ضربه ها ۳- هماهنگی توپ با دست ها ۴- نترسیدن از توپ و آشنایی کامل با حرکات 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 معلم در انجام فعالیت ها
هفته ۳	استقامت عمومی - موضعی - انعطافپذیری - قدرت	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ 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 آشنایی با خطاهای پنجه آشنایی با اشتباهات رایج در مهارت پنجه زدن 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 - انعطافپذیری - قدرت - چابکی سرعت هماهنگی	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ مروری بر تمرینات گذشته گاردها پنجه والیبال و تصحیح اشتباهات تمرین ها در مهارت پنجه ارزشیابی پنجه	آشنایی با مناطق زمین والیبال آشنایی با سیستم چرخش بطور مختصر آشنای با پاس پنجه پاسور در منطقه ۳ زمین	تاکید به نظم در تمرینات ورزشی تاکید بر بازی اهمیت همکاری گروهی در بازی والیبال رعایت نوبت در اجرای تمرینات
هفته ۵	استقامت عمومی - انعطافپذیری - قدرت - چابکی سرعت 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 گرم کردن اختصاصی با توپ مروری بر تمرینات پنجه آموزش پنجه بالای سر و ارسال ان پنجه بالای سر و تصحیح اشتباهات تمرینات دو نفره و سه نفره		

کمک به هم بازی های ضعیف نشان دادن روحیه ورزشکار کنترل احساسات در هنگام عصبانیت	خطا های ساعد کاربرد ساعد در شرایط بازی اهمیت تکنیک ساعد در بازی آشنایی با رهنمود های تمرینی	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ 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	استقامت عمومی انعطاف پذیری قدرت چابکی سرعت هماهنگی دقت	هفته ۷
حضور به موقع در کلاس ها حس همکاری و کمک به مربی به صورت داوطلبانه شرکت در جمع آوری و جابه جایی وسایل تمرین	چرخش در والیبال و اهمیت پاسور و دریافت اول در والیبال آشنایی با رهنمود های آموزشی	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ مرور تکنیک پنجه با تصحیح اشتباهات ساعد سه نفره ساعد روی تور دریافت با ساعد (توپ ساده) ساعد گرفتن در شرایط بازی و ارزشیابی تکنیک ساعد به صورت انفرادی	استقامت عمومی انعطاف پذیری قدرت چابکی سرعت هماهنگی دقت تعادل	هفته ۸
رعایت نکات ایمنی در اجرای تکنیک سرویس رعایت نوبت به کار گیری دستورات مربی در حین اجرای تمرین	خطا های سرویس سرویس کوتاه و توضیح آن سرویس بلند و توضیح آن سرعت در سرویس عوامل روانی در سرویس شرح سرویس ساده به وسیله دانش آموز	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ آموزش سرویس ساده سرویس به دیوار سرویس دو نفره نزدیک سرویس روی تور سرویس به نقاط تعیین شده ارزشیابی سرویس	استقامت عمومی سرعت توان انعطاف پذیری سرعت عکس العمل دقت- تعادل هماهنگی - چابکی	هفته ۹
در صورت عدم موفقیت در تمرین و اشتباه خونسردی خود را حفظ می کند	سرویس به انتهای زمین سرویس با سرعت سرویس به دست یار تعویضی عوامل روانی در اجرای سرویس	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ مروری بر پنجه و ساعد و ترکیب سرویس بلند و کوتاه روی تور سرویس به مناطق زمین والیبال سرویس به هدف های خاص ارزشیابی سه مهارت	استقامت عمومی موضعی توان سرعت عکس العمل دقت هماهنگی تعادل چابکی	هفته ۱۰
		گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ مروری بر تمرینات گذشته تمرینات ترکیبی آنچه تا کنون آموزش دیده اند بازی در زمین	استقامت عمومی استقامت موضعی قدرت در سرعت هماهنگی دقت تعادل چابکی	هفته ۱۱

			ریتیم هماهنگی	
		گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ بازی در زمین		هفته ۱۲
		گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ بازی در زمین موارد امتحان را تمرین کردن		هفته ۱۳ هفته ۱۴
		گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی با توپ امتحان		۱۷-۱۶-۱۵

وظایف و تکالیف دانشجو:

- 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 هر رشته ورزشی را بداند و اجرا کند - شرکت فعال در تمرینات عملی - تلاش برای یادگیری و اجرای تکنیک های آموزش داده شده
- دانشجویان طبق علاقه خود در یک مهارت ورزشی تبحر یابند و پیشرفت بیشتری در یادگیری مهارت ورزشی ایجاد شود.
- انتظار می رود در پایان طرح استعدادهای برتر ورزشی به سمت ورزش قهرمانی و همگانی هدایت شود.

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 رو 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

روش سنجش دانشجو:

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

دانشجویان دختر: پیلاتس- ایروبیک - بازیهای بومی و محلی - دارت - تنیس روی میز- بدمینتون - والیبال - بسکتبال
دانشجویان پسر: فریزی - دارت - تنیس روی میز- والیبال - بسکتبال - فوتبال - بدمینتون
هر کدام از رشته های فوق ۱۴ نمره لحاظ شده است.

۲. ارزشیابی پایان دوره:

ارزیابی اهداف آموزشی	نوع آزمون	میزان نمره از کل
اهداف حیطه شناختی		۴ نمره
اهداف حیطه روانی - حرکتی	رشته های مورد آزمون	۱۴ نمره

اهداف حیطه نگرشی	۲ نمره	
تکالیف و فعالیت طول دوره	تعداد، نوع، شیوه و موعد تحویل، ...	۲۰ نمره

منابع مطالعه:

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

منابع برای مطالعه بیشتر:

.....