

## طرح درس واحد تربیت بدنی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز

جلسه	موضوع آموزشی
اول	<p>هدف کلی: ۱- معارفه</p> <p>اهداف جزئی:</p> <p>۱-۱ آشنایی با دانشجویان (شناختن شرایط روانی، عاطفی و آگاهی از میزان آمادگی جسمانی و تواناییهای بدنی) معرفی درس آمادگی جسمانی و اهداف درس و معرفی آزمونهای درس آمادگی جسمانی</p> <p>۱-۲ توجه دادن فراگیران به حیطة نگرشی و اهداف که از طریق توجه به این حیطة می‌توان گسترش داد.</p> <p>۱-۳ کسب صحیح راه رفتن و گام برداشتن و بلند کردن اجسام از روی زمین و یا جابجایی اجسام و اصول صحیح نفس‌گیری در تمرینات</p> <p>۱-۴ ایجاد انگیزش در بین افراد برای شروع موفق فعالیتهای ورزشی و تعیین هدف برای افراد و ایجاد شرایط روانی مثبت.</p>
دوم	<p>هدف کلی: ۲- آمادگی قلبی-عروقی</p> <p>اهداف جزئی:</p> <p>۲-۱ آشنایی با مفهوم استقامت قلبی-عروقی (حیطه شناختی)</p> <p>۲-۲ ایجاد شرایط روانی مناسب برای فراگیری فعالیت های استقامتی از طریق آگاهی از فواید بهبود استقامت قلبی-عروقی (کاهش بیماریها و مرگ میر ناشی از سکتة قلبی کنترل فشار خون و...) و افزایش بهبود و شرایط زندگی روزانه با کیفیت (حیطه نگرشی)</p> <p>۲-۳ انجام تمرینات جهت بالا بردن استقامت قلبی-عروقی (راه رفتن تند و دویدن های آرام با فواصل استراحت)(حیطه روانی حرکتی)</p> <p>استفاده از انواع تمرینات استقامتی: فارتلک-تمرین آهسته در مسافت طولانی (حیطه روانی حرکتی)</p>
سوم	<p>هدف کلی: ۳- استقامت عضلانی</p> <p>اهداف جزئی:</p> <p>۳-۱ آشنایی با مفهوم استقامت عضلانی، استقامت عضلات نگهدارنده‌ی بدن و فواید آن و نکات اصلی که باید در انجام حرکات عضلانی صحیح رعایت شود(عضلات به صورت موافق و مخالف تمرین داده می‌شوند)</p>

<p>(حیطه شناختی)</p> <p>۲-۳ نگرشی توجه به مسائل بهداشتی و ورزشی (حیطه نگرشی)</p> <p>۳-۳ روانی حرکتی انجام حرکات ورزشی استقامتی به شیوه صحیح (حیطه روانی حرکتی)</p>	
<p>هدف کلی: ۴-استقامت عضلانی</p> <p>اهداف جزئی :</p> <p>۴-۱ آشنایی با آزمونهای استقامت عضلانی(حیطه شناختی)</p> <p>۴-۲ ایجاد انگیزه برای تقویت بیشتر عضلات از طریق آگاه کردن دانشجویان از فواید تقویت عضلات (حیطه نگرشی)</p> <p>۴-۳ رفع اشکالات دانشجویان در انجام و اجرای صحیح حرکت برای کسب امتیاز لازم (حیطه روانی - حرکتی)</p>	چهارم
<p>هدف کلی : ۵-آمادگی قلبی - عروقی</p> <p>اهداف جزئی :</p> <p>۵-۱ آشنایی با <math>VO_2 \max</math> و نحوه ی ضربان گیری و شدت تمرین (حیطه شناختی)</p> <p>۵-۲ افزایش روحیه و علاقه و ایجاد تمایل بیشتر به تمرینات قلبی -عروقی (حیطه نگرشی)</p> <p>۵-۳ افزایش شدت تمرین در هر جلسه از طریق افزایش زمان دویدن و کاهش زمان استراحت چون گسترش استقامت قلبی -عروقی نیاز به انجام فعالیت در زمان نسبتاً طولانی دارد و باید شدت تمرین را تا جائیکه به هدف نهایی منجر شود افزایش داد. (حیطه روانی حرکتی)</p>	پنجم
<p>هدف کلی : ۶- چابکی</p> <p>اهداف جزئی :</p> <p>۶-۱ آشنا شدن با مفهوم چابکی (حیطه شناختی)</p> <p>۶-۲ توجه به اینکه چابکی چه کاربردهایی دارد و باعث بهبود حرکات می شود (حیطه نگرشی)</p> <p>۶-۳ انجام حرکات صحیح و تغییر مسیرهای کوتاه و ناگهانی و انجام تست الینویز و رفت و برگشت های سریع (حیطه روانی - حرکتی)</p>	ششم

<p>هدف کلی: ۷- سرعت</p> <p>اهداف جزئی:</p> <p>۱-۷ آشنای با مفهوم سرعت و نحوه استارت در فعالیت های سرعتی (حیطه شناختی)</p> <p>۲-۷ ایجاد علاقه و افزایش انگیزه برای فراگیران در انجام فعالیت های سرعتی (حیطه نگرشی)</p> <p>۳-۷ تعریف و آشنایی افزایش و داشتن شرایط ژنتیکی و تاثیرات تمرین بر افزایش سرعت (حیطه نگرشی)</p> <p>۴-۷ انجام تمرینات سریع و تمرین دوی سریع کوتاه مسافت (حیطه روانی-حرکتی)</p>	هفتم
<p>هدف کلی: ۸- سرعت</p> <p>اهداف جزئی:</p> <p>۱-۸ آشنایی با آزمونهای سرعت (حیطه شناختی)</p> <p>۲-۸ ایجاد انگیزه برای تقویت بیشتر سرعت و فواید داشتن سرعت بالا (حیطه نگرشی)</p> <p>۳-۸ رفع نواقص دانشجویان در انجام تستهای سرعتی و بهبود رکوردهای آنها در رعایت نکات ضروری (حیطه روانی - حرکتی)</p>	هشتم
<p>هدف کلی: ۹- قدرت عضلانی</p> <p>اهداف جزئی:</p> <p>۱-۹ آشنایی با مفهوم قدرت عضلانی (حیطه شناختی)</p> <p>۲-۹ تعریف مزایای قدرت عضلانی در بهبود فعالیت ها (حیطه نگرشی)</p> <p>۳-۹ انجام تمرینات قدرتی (تمرینات مقاومتی و انواع انقباضات ایزومتریک و ایزوتونیک) و استفاده از تمرینات پلیومتریک (حیطه روانی - حرکتی)</p>	نهم
<p>هدف کلی: ۱۰- قدرت عضلانی</p> <p>اهداف جزئی:</p> <p>۱-۱۰ آشنایی با آزمون قدرت عضلانی (حیطه شناختی)</p> <p>۲-۱۰ تعریف شرایط تغذیه‌ای و استراحتی در ایجاد افزایش قدرت عضلانی مفیدتر (حیطه نگرشی)</p> <p>۳-۱۰ انجام حرکات قدرتی (حیطه روانی - حرکتی)</p>	دهم

<p>هدف کلی: توان عضلانی</p> <p>اهداف جزئی :</p> <p>۱-۱۱ آشنایی با مفهوم توان عضلانی (حیطه شناختی)</p> <p>۲-۱۱ تعریف مزایای توان برای حرکات ورزش (حیطه نگرشی)</p> <p>۳-۱۱ انجام تمریناتی که باعث افزایش توان عضلات می شود و ترکیب کردن سرعت و قدرت در انجام حرکات ورزشی به شکل های مختلف و... (حیطه روانی- حرکتی)</p>	<p>یازدهم</p>
<p>هدف کلی: ۱۲-توان عضلانی</p> <p>اهداف جزئی :</p> <p>۱-۱۲ معرفی و تعریف آزمون های توان -نحوه ی اجرا (حیطه شناختی)</p> <p>۲-۱۲ ورزشهایی که توان در آنها کاربرد فراوان دارد(حیطه نگرشی)</p> <p>۳-۱۲ انجام تمرینات و تستهای مرتبط با توان و برطرف کردن نواقص و مشکلات دانشجویان (حیطه روانی - حرکتی)</p>	<p>دوازدهم</p>
<p>هدف کلی: ۱۳- زمان عکس العمل</p> <p>اهداف جزئی :</p> <p>۱-۱۳ آشنایی با مفهوم زمان عکس العمل و تست های با آن (حیطه شناختی)</p> <p>۲-۱۳ ایجاد انگیزه در بین دانشجویان برای بهبود زمان عکس العمل و فواید آن در اجرای مهارت های ورزشی (حیطه نگرشی)</p> <p>۳-۱۳ انجام تمریناتی که باعث افزایش زمان عکس العمل در افراد می شود و گرفتن یک تست در پایان تمرینات ورزشی (حیطه روانی - حرکتی)</p>	<p>سیزدهم</p>
<p>هدف کلی: ۱۴-مرور</p> <p>هدف جزئی :</p> <p>۱-۱۴ تقسیم بندی تستهای که طی ۲ جلسه پایانی سنجیده می شوند (حیطه شناختی)</p> <p>۲-۱۴ توجه دادن دانشجویان به اهمیت ورزش و آزمونهایی که قرار است گرفته شود (حیطه نگرشی)</p>	<p>چهاردهم</p>

<p>۳-۱۴ انجام آزمایشی تستهایی که قرار است در جلسات آینده گرفته شود (حیطه روانی حرکتی)</p>	
<p>هدف کلی: ۱۵-ارزشیابی هدف جزئی: ۱۵-۱ آشنا بودن دانشجویان با فاکتورهایی که آزمون گرفته می شود (حیطه شناختی) ۱۵-۲ ارزیابی رفتار دانشجویان در طول ترم (حیطه نگرشی) ۱۵-۳ آزمونهای قدرت عضلانی و سرعت و زمان عکس العمل (حیطه روانی - حرکتی)</p>	<p>پانزدهم</p>
<p>هدف کلی: ۱۶-ارزشیابی هدف جزئی: ۱۶-۱ ادامه ارزشیابی تستهای توان، استقامت عضلانی، چابکی، استقامت (قلبی - عروقی) ۱۶-۲ اعلام نتایج به گروه آموزشی</p>	<p>شانزدهم</p>