

## راهنمای واحد درسی **تربیت بدنی ۱** در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

مدرس / مدرسین: دکتر بهرام جمالی

پیش نیاز یا واحد همزمان: ندارد

تعداد واحد: ۱ نوع واحد: واحد عملی مقطع: کارشناسی/دکتری عمومی

تعداد جلسات: ۱۷ جلسه

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۳ مهر ۱۴۰۲ - ۲۷ دی ۱۴۰۲

زمان و مکان برگزاری جلسات در هفته: دروس تربیت بدنی ارائه شده در کلیه دانشکده‌ها یکسان می‌باشد. بنابراین، زمان و مکان برگزاری کلاس‌ها در هر دانشکده متفاوت خواهد بود.

### هدف کلی و معرفی واحد درسی:

به منظور حفظ و تقویت روحیه و ایجاد نشاط در بین دانشجویان، دروس تربیت بدنی در همه دانشگاه‌ها و مقاطع تحصیلی مخصوصاً در دانشگاه‌های علوم پزشکی، ارائه می‌گردد. این درس در ۱۷ هفته و هر هفته به مدت ۲ ساعت بصورت عملی برگزار می‌شود. هدف کلی از این درس، آشنایی دانشجویان با فعالیت بدنی و کسب توانایی انجام مهارت‌های چابکی، سرعتی، قدرتی، هوازی، انعطاف و هماهنگی پس از گذران یک ترم تحصیلی و همچنین ایجاد انگیزه در دانشجویان جهت مشارکت در فعالیت‌های مستمر و منظم ورزشی و گنجاندن آن در برنامه روزمره خود می‌باشد.

### اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می‌رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند:

- اصول ایمنی در کلاس و فعالیت‌های بدنی را رعایت کنند.
- به مسائل بهداشتی و ورزشی توجه داشته باشند.
- نحوه صحیح راه رفتن، گام برداشتن، دویدن و اصول صحیح نفس‌گیری در تمرینات ورزشی را نشان دهند.
- اصول صحیح گرم کردن و سرد کردن بدن را اجرا کنند.

- سیستم‌های درگیر انرژی بدن (هوازی و بی هوازی) را بدانند و روش‌های تقویت هر یک از آنها اجرا کنند.
- استقامت قلبی -عروقی را تشریح نمایند.
- تمرینات جهت بالا بردن استقامت قلبی -عروقی (راه رفتن تند و دویدن های آرام با فواصل استراحت) را اجرا کنند.
- از انواع تمرینات استقامتی استفاده کنند از جمله: فارتلک -تمرین آهسته در مسافت طولانی.
- درک صحیحی از مفهوم استقامت عضلانی و آزمون‌های آن داشته باشند.
- شیوه صحیح اجرای حرکات ورزشی استقامتی را انجام دهند.
- آشنایی کامل با  $VO_{2max}$  و نحوه‌ی ضربان‌گیری و شدت تمرین را داشته باشند.
- مفهوم چابکی را بدانند.
- حرکات صحیح و تغییر مسیرهای کوتاه و ناگهانی و رفت و برگشت‌های سریع را اجرا کنند.
- تعریف سرعت و نحوه استارت در فعالیت‌های سرعتی و آزمون‌های آن را بدانند.
- انواع تمرینات سریع و تمرین دوی سریع کوتاه مسافت را یاد بگیرند.
- با مفهوم قدرت عضلانی و آزمون‌های آن آشنا شوند.
- مزایای قدرت عضلانی در بهبود فعالیت‌ها را بدانند.
- انجام صحیح تمرینات قدرتی (تمرینات مقاومتی و انواع انقباضات ایزومتریک و ایزوتونیک) و استفاده از تمرینات پلیومتریک را اجرا کنند.
- مفهوم توان عضلانی و آزمون‌های توان را بدانند.
- تمریناتی که باعث افزایش توان عضلات می‌شود و ترکیب کردن سرعت و قدرت در انجام حرکات ورزشی را بدانند.
- آشنایی کامل با مفهوم زمان عکس‌العمل و تست های آن را داشته باشند.
- تمریناتی که باعث افزایش زمان عکس‌العمل در افراد می‌شود و گرفتن یک تست در پایان تمرینات ورزشی را یاد بگیرند.

### شیوه ارائه آموزش

با توجه به ماهیت درس تربیت بدنی، کلاس‌ها بصورت کاملاً عملی برگزار می‌شوند. همچنین به‌منظور فراگیری بهتر هر مهارت ابتدا انجام صحیح حرکات به دانشجویان نشان داده می‌شود سپس در طول ترم روش‌های مختلف و متنوعی جهت بهبود و تقویت آن مهارت ارائه می‌گردد.

## شیوه ارزیابی دانشجو

### ✓ ارزشیابی مرحله‌ای یا تکوینی:

- حضور منظم و فعال در کلاس‌های درس (۲ نمره)
- انجام و اجرای صحیح گرم کردن و سرد کردن هر جلسه تمرینی (۲)

### ✓ ارزشیابی پایانی یا تراکمی:

-آزمون پایان ترم به صورت عملی که شامل مهارت‌های آمادگی جسمانی است (۱۶ نمره)

حداقل نمره قبولی برای این درس : 10

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی : ۳ جلسه

## منابع آموزشی

کتاب آمادگی جسمانی ویژه دانشجویان

## منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

## فرصت های یادگیری

شرکت در کلاس‌های فوق برنامه ورزشی ویژه دانشجویان دانشگاه

## اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره ( تلفن ، ایمیل و ....):

دکتر بهرام جمالی، استادیار فیزیولوژی ورزشی (مسئول درس)  
دانشکده پیراپزشکی، گروه علوم پایه، طبقه دوم

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۶۱۹۰۰ ، موبایل: ۰۹۱۴۳۰۳۵۴۸۴ ، ایمیل: [jamalib@tbzmed.ac.ir](mailto:jamalib@tbzmed.ac.ir)

کارشناس آموزشی ( تلفن ، ایمیل و ....):