

## راهنمای واحد درسی **تربیت بدنی ۲** در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

مدرس / مدرسین: دکتر بهرام جمالی

پیش نیاز یا واحد همزمان: تربیت بدنی ۱

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

تعداد جلسات: ۱۷ جلسه

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۴ 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:

دروس تربیت بدنی ۲ همچون تربیت بدنی ۱ نیز در دانشگاه‌های علوم پزشکی و در تمامی مقاطع تحصیلی اعم از کارشناسی و دکتری عمومی ارائه می‌گردد. این درس نیز در ۱۷ هفته و هر هفته به مدت ۲ ساعت بصورت عملی برگزار می‌شود. هدف کلی از این درس، آشنایی دانشجویان با مهارت‌های یکی از رشته‌های فوتسال، والیبال، بسکتبال، تنیس روی میز، بدمینتون بدنسازی و شنا همراه با قوانین و مقررات آن رشته ورزشی پس از گذران یک ترم تحصیلی می‌باشد.

### اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می‌رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند:

- اصول ایمنی رشته مربوطه را رعایت کنند.
- قوانین، مقررات و ابزارهای مورد نیاز در رشته ورزشی مربوطه را بدانند.
- اصول صحیح گرم کردن و سرد کردن عمومی و تخصصی بدن در رشته ورزشی مربوطه را اجرا کنند.
- سیستم‌های انرژی درگیر بدن در رشته ورزشی مربوطه را دانسته و روش‌های تقویت هر یک از آنها را بدانند.
- شیوه صحیح هر یک از مهارت‌های مربوط به هر رشته ورزشی را اجرا و نمایش دهد.

## شیوه ارائه آموزش

با توجه به ماهیت درس تربیت بدنی، کلاس‌ها بصورت کاملاً عملی برگزار می‌شوند. همچنین به منظور 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 عمومی و تخصصی بدن برای هر جلسه تمرینی (۲)

### ✓ ارزشیابی پایانی یا تراکمی:

-آزمون پایان ترم به صورت عملی که شامل مهارت‌های رشته ورزشی مربوطه می‌باشد (۱۶ نمره)

حداقل نمره قبولی برای این درس : 10

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی : ۳ جلسه

## منابع آموزشی

کتاب مربوط به آموزش اصولی رشته‌های فوتسال، والیبال، بسکتبال، تنیس روی میز، بدمینتون بدنسازی و شنا در کتاب فروشی‌های معتبر

## منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

## فرصت های یادگیری

شرکت در کلاس‌های فوق برنامه ورزشی مربوط به هر رشته 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: ۰۴۱۳۳۶۱۹۰۰ ، موبایل: ۰۹۱۴۳۰۳۵۴۸۴ ، ایمیل: [jamalib@tbzmed.ac.ir](mailto:jamalib@tbzmed.ac.ir)

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