

طرح دوره (Course plan) نظری و عملی علوم پایه و فیزیوپاتولوژی

سال تحصیلی: ۱۴۰۱-۱۴۰۲	نیمسال: اول	تعداد دانشجو: ۱۱۲
رشته: پزشکی	دوره	نام نماینده و شماره همراه:
گروه آموزشی: تربیت بدنی	نام درس: تربیت بدنی ۱	
روز و ساعت برگزاری کلاس: سه شنبه ها ۸ صبح تا ۱۴ عصر	محل برگزاری: سالن ورزشی ۹ دی	
نوع درس: عملی	دروس پیش نیاز: ندارد	ایمیل: mpranjbar@kmu.ac.ir
<p>هدف کلی درس: دانشجویان با اصول اولیه آمادگی جسمانی و تمرینات پایه ورزشی آشنا شوند</p> <p>اهداف اختصاصی درس: دانشجویان با واژه آمادگی جسمانی، آشنا شده و اجزای آن را می آموزند- دانشجویان با قوانین و مقررات و نحوه برگزاری کلاسهای تربیت بدنی ۱ در طول ترم آشنا میشوند و تمرینات کسب آمادگی جسمانی را انجام می دهند.</p> <p>دانشجو پس از برنامه گرم کردن به تمرینات استقامتی و دو می پردازد و در طول تمرین با چند دوره گرفتن ضربان شدت تمرین را کنترل میکند- دانشجویان با نحوه اجرای تمرینات دوی اینتروال آشنا میشوند و آن را اجرا میکنند.</p> <p>دانشجو با انواع تمرینات انعطاف پذیری آشنا شده و تمرینات و کشش های آسیب زننده و ممنوع شده را می آموزد.</p> <p>-دانشجو با انواع تمرینات قدرتی عضالت اصلی و بزرگ آشنا میشود.</p> <p>-دانشجو با تمرینات ایستگاهی و دایره ای آشنا میشود -دانشجویان پس از گرم کردن تمرینات ایستگاهی و دایره ای را چندین دوره تکرار کرده و بین دوره ها به فعالیت سبک ورزشی می پردازد.</p>		

دانشجویان با مفهوم چابکی آشنا شده و تمرینات مربوط به چابکی باز و چابکی بسته را انجام می دهند.

از دانشجویان چندین تست آمادگی جسمانی به عمل می آید.
دانشجو با واژه تیپ بدنی مفهوم BMI و WHR آشنا میشود و تمرینات ورزشی مربوطه را فرا میگیرد.

دانشجویان با بعضی عیوب اندامی و تمرینات مناسب جهت رفع آنها آشنا میشوند.
دانشجویان با مفهوم تعادل و آمادگی جسمانی آشنا شده و تمرینات جهت افزایش تعادل را فرا می گیرند.

دانشجویان با مفهوم هماهنگی عصبی عضلانی و تمرینات مربوط به تقویت آن آشنا می شوند.

منابع اصلی درس: راهنمای تندرستی و ورزش
منابع فرعی درس:

نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی: از دانشجو در پایان ترم ۵ تست آمادگی جسمانی گرفته میشود و هر تست ۴ نمره دارد.
۱- درازنشست ۲- شنا سوئدی ۳- پرش جفت ۴- دوی ۴ در ۹ متر ۵- دوی ۱۶۰۰ متر

وظایف دانشجو: همکاری و فعال بودن و منظم بودن در کلاس

تاریخ امتحان میان ترم: ندارد	تاریخ امتحان پایان ترم: آخرای دی ماه طی دو هفته
------------------------------	---

