



به نام خدا
 دانشگاه کردستان
 دانشکده علوم انسانی و اجتماعی
 گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

Physical Education سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷	تربیت بدنی ۱ (۱ واحد عملی عمومی - ۳۲ ساعت) پیشنیاز: ندارد	عنوان درس
(Email:hemn.m.64@gmail.com) ۲۲۸۸	اتاق ۱۰۸ ، داخلی ۲۲۸۸	استاد دکتر هیمن محمدی :
۱. نمازی زاده مهدی و همکاران، تربیت بدنی عمومی (۱۳۹۱) ، چاپ چهارم، انتشارات سمت، تهران. ۲. ابوالفضل فراهانی، تربیت بدنی عمومی (۱۳۹۲)، انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران.		
۶ نمره فعالیت های کلاسی (حضور کلاسی، نظم و مشارکت فعال در تمرینات، لباس مناسب ورزشی) ۱۴ نمره آزمون های مربوط به عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و عملکرد حرکتی		
۱. آشنایی با اهمیت فعالیت بدنی و ورزش و عوامل مهم آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی ۲. آشنایی با انواع مختلف تمرینات ارتقا عوامل مختلف آمادگی جسمانی ۳. آشنایی با روشهای مختلف گرم کردن و سرد کردن در ورزش		
۱. دانشجویان بتوانند انواع تمرینات گرم کردن و ارتقا عوامل جسمانی را انجام دهند. ۲. آمادگی جسمانی دانشجویان بهبود و افزایش یابد.		
اهداف رفتاری		

محتویات مباحث تدریس	مباحث تدریس	هفته
آشنایی و اجرای راه رفتن صحیح ، جاگینگ و دویدن و تنظیم شدت دویدن	آشنایی با راه رفتن و دویدن	۱
آشنایی و اجرای سرد کردن و گرم کردن عمومی و آزمون های آمادگی جسمانی (امتحانی)	آشنایی با گرم کردن و سرد کردن	۲
آشنایی و اجرای تمرینات تداومی جهت بهبود استقامت قلبی عروقی با شدت سبک تا متوسط	تمرینات تداومی	۳
آشنایی و اجرای تمرینات تناوبی جهت بهبود استقامت قلبی عروقی با شدت سبک تا متوسط	تمرینات تناوبی	۴
انجام ترکیبی تمرینات تناوبی و تداومی جهت بهبود استقامت قلبی عروقی با شدت متوسط	تمرینات تداومی و تناوبی	۵
آشنایی و اجرای تمرینات انعطاف پذیری و استقامت کمر بند شانه ای با شدت سبک تا متوسط	تمرینات انعطاف پذیری و استقامت کمر بند شانه	۶
آشنایی و اجرای تمرینات انعطاف پذیری و استقامت ناحیه مرکزی بدن، شدت سبک تا متوسط	تمرینات انعطاف پذیری و استقامت ناحیه مرکزی	۷
آشنایی و اجرای تمرینات استقامت کمر بند شانه ای و ناحیه مرکزی بدن با شدت متوسط	تمرینات استقامت کمر بند شانه و ناحیه مرکزی	۸
انجام ترکیبی تمرینات تناوبی و تداومی جهت بهبود استقامت قلبی عروقی با شدت متوسط	تمرینات تداومی و تناوبی	۹
آشنایی و اجرای تمرینات تعادلی و چابکی با شدت سبک تا متوسط	تمرینات مربوط به تعادل و چابکی	۱۰
آشنایی و اجرای تمرینات توان و سرعت با شدت متوسط	تمرینات مربوط به تعادل و چابکی	۱۱
انجام ترکیبی تمرینات تناوبی و تداومی جهت بهبود استقامت قلبی عروقی با شدت متوسط	تمرینات تداومی و تناوبی	۱۲
آشنایی و اجرای تمرینات توان و سرعت با شدت سبک تا متوسط	تمرینات توان و سرعتی	۱۳
آشنایی و اجرای تمرینات تعادلی و چابکی با شدت متوسط	تمرینات توان و سرعتی	۱۴
گرفتن آزمون های شنای سوئدی ، دویدن ۱۰۰ متر ، دویدن ۱۶۰۰ متر	آزمون ۱	۱۵
گرفتن آزمون های دراز و نشست ، دویدن ۴x۹ ، انعطاف پذیری و تعادل	آزمون ۲	۱۶
توضیحات : در هر جلسه پس از حضور و غیاب و ارائه مباحث تئوری و آموزشی، گرم کردن عمومی بصورت گروهی انجام می شود و سپس تمرینات تخصصی مربوط به آن جلسه بر اساس شرایط عمومی کلاس و میزان آمادگی دانشجویان انجام می شود و در نهایت پس از سر نمودن کلاس خاتمه می یابد.		