به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین

طرح درس آمادگی جسمانی

مدرس:

فرزانه رشوند

فرم برنامه درسی

دانشکده بهداشت وپیراپزشکی

نام درس: واحد یک(آمادگی جسمانی)	**تعداد واحد: ۱ واحد**
مقطع : کارشناسی	**مدت زمان ارائه درس: ۲ ساعت**
پیش نیاز:	
مسئول برنامه:	

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:

۱) گرم کردن
۲) تعریف، هدف
۳) BMI
۴) استقامت قلبی و تنفسی(دو استقامتی۵۴۰ متر)
۵) استقامت و قدرت عضلانی شکم(دراز نشست)
۶) قدرت کمربند شانه ای (شنا سوئدی)
۷) انعطاف پذیری(تست ولز)
۸) چابکی(آزمون ۴ در۹ متر)
۹) توان(پرتاپ توپ مدیسنبال)
۱۰) تعادل(آزمون تعادل ایستاده)
۱۱) سرد کردن

هدف کلی

گرم کردن (عمومی و اختصاصی)

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- لزوم گرم کردن بدن قبل از ورزش را بداند
- آسیب های احتمالی و شایع این ورزش در صورت گرم نکردن را توضیح دهد.
- فرق گرم کردن عمومی و اختصاصی را توضیح دهد.

❖ هدف کلی

تعریف، هدف

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- هدف از انجام فعالیت ورزشی را شرح دهد.
- مفهوم آمادگی جسمانی را شرح دهد.
- فاکتورهای آمادگی جسمانی را نام ببرد.

❖ هدف کلی

BMI

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- مفهوم شاخص توده بدن را شرح دهد
- فرمول آن را توضیح دهد.
- شاخص مناسب آن را تشخیص دهد.

❖ هدف کلی

استقامت قلبی و تنفسی(دو استقامتی۵۴۰ متر)

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- مفهوم استقامت قلبی و تنفسی را شرح دهد.
- نحوه صحیح دویدن و نفس گیری را اجرا کند.
- ۷ دور، دور زمین والیبال را در کمترین زمان ممکن بدود

❖ هدف کلی

استقامت و قدرت عضلانی شکم(درازنشست)

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- استقامت و قدرت عضلانی را تعریف کند.
- نحوه صحیح درازنشست را اجرا کند.
- در ۱ دقیقه بیشترین تعداد درازنشست را انجام دهد

❖ هدف کلی

قدرت کمربند شانه ای (شنا سوئدی)

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- عضلات کمربند شانه را بشناسد.
- نحوه صحیح شنا رو اجرا کند.
- در ۳۰ ثانیه بیشترین تعداد را اجرا کند.

❖ **هدف کلی**

انعطاف پذیری(تست ولز)

❖ **اهداف اختصاصی**

دانشجو باید بتواند:

- انعطاف پذیری را توضیح دهد.
- نحوه صحیح انجام تست را اجرا کند.
- دست خود را به عدد ۴۰ برساند

❖ **هدف کلی**

چابکی(تست ۴در ۹ متر)

❖ **اهداف اختصاصی**

دانشجو باید بتواند:

- مفهوم چابکی را تعریف کند.
- نحوه صحیح انجام تست را اجرا کند.
- تست را در کمترین زمان ممکن اجرا کند.

❖ **هدف کلی**

توان (پرتاپ توپ مدیسنبال)

❖ **اهداف اختصاصی**

دانشجو باید بتواند:

- مفهوم توان را توضیح دهد.
- توپ را به طور صحیح پرتاپ کند.
- با حداکثر قدرت توپ را به بیشترین متراژ پرتاپ کند.

❖ **هدف کلی**

تعادل(تعادل ایستاده)

❖ **اهداف اختصاصی**

دانشجو باید بتواند:

- مفهوم تعادل را توضیح دهد.

- نحوه صحیح تست را اجرا کند.
- روی یک پا ۶۰ ثانیه تعادل خود را حفظ کند .

❖ هدف کلی

سرد کردن

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- لزوم سرد کردن را توضیح دهد.
- آسیب ها احتمالی سرد نکردن را توضیح دهد.

روش آموزش

۱) آموزش مهارت و اجرای آن توسط مدرس

۲) تمرین این کار توسط دانشجو و رفع اشکال توسط مدرس

شرایط اجراء

❖ امکانات آموزشی بخش

- زمین، کرنومتر،مخروط، لباس و کفش مناسب

❖ آموزش دهنده

- اساتید بخش : فرزانه رشوند

منابع اصلی درسی

- کتاب آمادگی جسمانی آقای درزابی، مقالات و فیلم های آموزشی مناسب

ارزشیابی

❖ نحوه ارزشیابی

- حضور به موقع در کلاس
- غیبت مجاز
- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی
- اجرای صحیح موارد آموزش داده شده
- تلاش و پیشرفت

❖ نحوه محاسبه نمره کل

- نمره کلاسی(غیبت،تاخیر،نظم،تلاش):..... ۵ نمره
- دو استقامتی:..... ۵ نمره
- درازنشست:..... ۲نمره
- شنا سوئدی:..... ۲ نمره
- چابکی:..... ۲ نمره
- انعطاف:..... ۱,۵ نمره
- پرتاپ توپ :..... ۱,۵ نمره
- تعادل:.....۱ نمره
- **جمع کل:..... ۲۰ نمره**

❖ مقررات

- حداقل نمره قبولی ۱۰
- تعداددفعات مجاز غیبت در کلاس ۲ جلسه

جدول زمانبندی درس تربیت بدنی(بدمینتون)

سرفصل مطالب	ساعت ارائه	نحوه ارائه	منابع درسی	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
آماده سازی	۳۰ دقیقه	تعویض لباس، سلام و احوال پرسی، حضور و غیاب، آماده نمودن وسایل در زمین	.....	زمین مناسب، کرنومتر، مخروط، لباس و کفش مناسب	۱.رعایت نظم و انضباط ۲.رعایت نکات ایمنی و بهداشتی
گرم کردن عمومی	۱۰ دقیقه	۱) آماده سازی عمومی بدن جهت جلوگیری از صدمات ۲) آماده سازی فیزیکی ۳) پی بردن به ناراحتی های احتمالی	نحوه اجرای مدرس ،کتب، مقالات و فیلم های آموزشی	زمین، لباس و کفش مناسب	راه رفتن، حرکات کششی با راه رفتن، آرام دویدن، زیگزاگ دویدن، حرکات (پروانه، زانو بلند، قیچی و ..)
گرم کردن اختصاصی	۱۰ دقیقه	تقویت توان و عملکرد عضلات درگیر در فاکتورهای آمادگی جسمانی ذکر شده	نحوه اجرای مدرس ،کتب، مقالات و فیلم های آموزشی	زمین، لباس و کفش مناسب	گرم کردن اختصاصی عضلات مورد نظر به طور مثال:کشش همسترینگ برای انعطاف پذیری
آموزش فاکتور ها و تست های آمادگی جسمانی	۳۰ دقیقه	۱. آموزش تست های آمادگی جسمانی ۲.تمرین این کار توسط دانش جو و رفع اشکال توسط مدرس	نحوه اجرای مدرس ،کتب ، مقالات و فیلم های آموزشی	زمین، مخروط،کرنومتر لباس و کفش مناسب	تعریف فاکتور و تست آن و اجرای آن توسط مدرس و دانش جویان، ارزشیابی از میزان تحقق اهداف

اجرا	۳۰ دقیقه	۱. اجرای مهارت یاد گرفته شده درطول جلسات۲.عادی شدن تست در امتحان	نحوه اجـرای مـدرس ،کتب ، مقالات و فیلم های آموزشی	زمـــــــــین، مخروط،کرنـــومتر لبـــاس و کفـــش مناسب	۱.اجرای مهـارت یادگرفته شـده در جلســات ۲. رفــع اشـــکال توســـط مدرس۳.ارزشیابی از میــزان تحقــق اهداف
سرد کردن(بازگشت به حالت اولیه)	۱۰ دقیقه	حرکات نرمشـــی و کششـــی، ، نفـــس گیری عمیق	نحوه اجـرای مـدرس ،کتب ، مقالات و فیلم های آموزشی	لبـــاس و کفـــش مناسب	۱. کاهش ضربان قلب ۲. تنفس عمیق