

دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

طرح درس



مقطع: کارشناسی

کد درس: ۳۰۹

نام درس: تربیت بدنی ۱

گروه آموزشی: عمومی و علوم پایه

تعداد واحد نظری تعداد واحد عملی ۱ نوع درس (جبرانی، پایه، اصلی، تخصصی، عمومی، ...): عمومی

ساعات تدریس کلاس در هفته (طبق سرفصل): ۲ ساعت

جدول زمانی موضوعات درس مطابق با سرفصل مصوب دوره و ورودی:

جلسه آموزشی	موضوع
هفته اول	آشنایی مفاهیم و اهداف تربیت بدنی و آموزش راه رفتن
هفته دوم	آشنایی با حرکات پایه و وضعیت های بدن
هفته سوم	اثرات فعالیت بدنی بر سیستم های مختلف بدن و تمرین دویدن
هفته چهارم	سیستم های تأمین انرژی در فعالیت بدنی و انعطاف پذیری
هفته پنجم	بهداشت ورزشی و اصول ایمنی ورزش و انواع پرش ها
هفته ششم	آشنایی با روش های تمرینی افزایش استقامت عمومی
هفته هفتم	آشنایی با ترکیب بدن و اثر دویدن بر آن
هفته هشتم	آشنایی با تمرینات طناب زنی و افزایش استقامت عمومی
هفته نهم	دویدن به منظور افزایش استقامت عمومی و تمرین طناب زنی
هفته دهم	آشنایی با تمرینات افزایش استقامت عضلانی - آزمون عملی
هفته یازدهم	آشنایی با تمرینات افزایش قدرت عضلانی
هفته دوازدهم	آشنایی با تمرینات افزایش سرعت عضلانی - تست بدنی
هفته سیزدهم	آشنایی با تمرینات افزایش انعطاف پذیری
هفته چهاردهم	آشنایی با تمرینات افزایش تعادل و ادامه تمرینات انعطاف پذیری
هفته پانزدهم	آشنایی با تمرینات افزایش چابکی و تغییر مسیر
هفته شانزدهم	تست های عملی فاکتورهای مختلف بدنی

*سنجش و ارزشیابی دانشجو:

شيوه (تشریحی، چهار جوابی، ...)	زمان	نمره	
		۵	آزمون میان ترم، فعالیت های کلاسی و ...
عملی		۱۲	آزمون پایان ترم

*منابع مطالعاتی: کتاب های مختلف تربیت بدنی ۱

نام و نام خانوادگی مدیر گروه آموزشی:

تاریخ و امضاء:

نام و نام خانوادگی استاد درس: داور رضایی منش

تاریخ و امضاء: