

## طرح درس تربیت بدنی عمومی

### هدف کلی

- آشنا نمودن دانشجویان با مفاهیم تربیت بدنی و نقش و اثر آن در زندگی فردی و اجتماعی - فراگرفتن شیوه های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن - قرار گرفتن اصول حرکات بدنی و آشنایی و کسب قابلیت های مربوط به حرکات پایه ورزشی و ایجاد فرصت مناسب ورزشی

اهداف جزئی و حیطه اجرایی	هفته ها
آشنایی با دانشجویان - اهداف درس - شیوه ارزشیابی - فلسفه و اهداف تربیت بدنی	هفته اول
نقش ورزش و سلامتی در اوقات فراغت و تفریحات سالم	هفته دوم
اصول رفتار فردی و اجتماعی در ورزش	هفته سوم
بهداشت فردی و ملزومات آن در محیط ورزشی - آشنایی با ایمنی در ورزش	هفته چهارم
نقش ورزش در کنترل بیماری های متداول نظیر فشار خون - دیابت و ... - فواید و مزایای ورزش	هفته پنجم
آشنایی با وزن مطلوب و ترکیب بدنی - فرمول تعیین وزن مطلوب - روش های حفظ وزن مطلوب - عوارض چاقی و افزایش وزن	هفته ششم
آشنایی با وضعیت بدنی استاندارد - فواید وضعیت بدنی مطلوب و استاندارد - آشنایی با ناهنجاری های وضعیتی متداول	هفته هفتم
تمرینات اصلاحی رایج در زمینه ناهنجاری های وضعیتی متداول	هفته هشتم
روش درست استفاده حمل کیف و اشیاء ، روش درست استفاده از موبایل، کامپیوتر، روش درست خوابیدن - نشستن - ایستادن - راه رفتن ، نوشتن و...	هفته نهم
بهبود آمادگی جسمانی ( استقامت قلبی تنفسی) - روش های توسعه آن - نحوه خود ارزیابی استقامت قلبی تنفسی	هفته دهم
بهبود آمادگی جسمانی ( تقویت عضلانی ) - روش های توسعه تقویت عضلانی - آشنایی با نمونه تمرینات تقویت عضلانی	هفته یازدهم
بهبود آمادگی جسمانی ( انعطاف پذیری ) - روش های توسعه انعطاف پذیری - دستورالعمل و توصیه های ایمنی در تمرینات انعطاف پذیری	هفته دوازدهم
بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا ( توان ) - توسعه توان - آشنایی با تمرینات پلیومتریک	هفته سیزدهم

بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا ( چابکی) - توسعه چابکی- عوامل موثر بر چابکی	هفته چهاردهم
بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا ( سرعت و عکس العمل) - دستورالعمل تمرینات سرعتی	هفته پانزدهم
بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا ( تعادل و هماهنگی) - انواع تعادل- عوامل موثر بر هماهنگی	هفته شانزدهم