

طرح درس برای نیمسال تحصیلی

عنوان درس: تربیت بدنی عمومی تعداد واحد: ۱ واحد مقطع: کارشناسی واحد: عملی عمومی			
هدف: افزایش ارتقاء قدرت دانشجویان و آشنایی با تمرینات مختلف هر فاکتور آمادگی جسمانی			
جلسه	سرفصل درس	وقت	ابزار مورد نیاز
اول	معرفی کلی واحد درسی، نحوه ارائه شاخص های تربیت بدنی	۹۰ دقیقه	
دوم	آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و ورزش	۹۰ دقیقه	
سوم	مرور جلسه قبل و ادامه توضیحات مفاهیم تربیت بدنی، آشنایی با واژه های تربیت بدنی و ورزش	۹۰ دقیقه	
چهارم	مرور جلسه قبل و آشنایی با مفاهیم آمادگی جسمانی و فواید ورزش	۹۰ دقیقه	
پنجم	اصول رفتار فردی و اجتماعی در ورزش	۹۰ دقیقه	
ششم	بهداشت فردی و ملزومات آن در محیط ورزشی- آشنایی با ایمنی در ورزش	۹۰ دقیقه	
هفتم	نقش ورزش در کنترل بیماری ها ی متداول نظیر فشار خون- دیابت و ... - فواید و مزایای ورزش	۹۰ دقیقه	
هشتم	نقش ورزش در کنترل بیماری ها ی متداول نظیر فشار خون- دیابت و ...- فواید و مزایای ورزش	۹۰ دقیقه	
نهم	آشنایی با وزن مطلوب و ترکیب بدنی- فرمول تعیین وزن مطلوب- روش های حفظ وزن مطلوب- عوارض چاقی و افزایش وزن	۹۰ دقیقه	
دهم	روش درست استفاده حمل کیف و اشیاء ، روش درست استفاده از موبایل، کامپیوتر، روش درست خوابیدن- ..نشستن- ایستادن- راه رفتن ، نوشتن و	۹۰ دقیقه	
یازدهم	آشنایی با وضعیت بدنی استاندارد- فواید وضعیت بدنی مطلوب و استاندارد- آشنایی با ناهنجاری های وضعیتی متداول	۹۰ دقیقه	
دوازدهم	بهبود آمادگی جسمانی (استقامت قلبی تنفسی)	۹۰ دقیقه	
سیزدهم	روش های توسعه انعطاف پذیری	۹۰ دقیقه	
چهاردهم	بهبود آمادگی جسمانی (چابکی و تمرینات مربوط به آن)	۹۰ دقیقه	
پانزدهم	بهبود آمادگی جسمانی (سرعت و عکس العمل و تمرینات مربوط به آن)	۹۰ دقیقه	
شانزدهم	بهبود آمادگی جسمانی (هماهنگی و تمرینات مربوط به آن)	۹۰ دقیقه	