

طرح درس تربیت بدنی عمومی ۱ دانشگاه علوم پزشکی ایلام

نام درس: تربیت بدنی عمومی ۱ رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی پرستاری- کاردانی بهداشت روز و ساعت برگزاری کلاس: شنبه ساعت ۱۰ تا ۱۲

نام مسئول درس: کلثوم افسرده- محسن زرور ترم تحصیلی: نیمسال اول سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۴

هدف درس: آشنایی با اصول آمادگی جسمانی و تمرینات پایه ورزشی

جلسه	رئوس مطالب	اهداف	روش یاد دهی
۱	ارائه مقررات اجرایی ورزش و نحوه ارزشیابی پایان ترم و آشنایی با امکانات ورزشی دانشگاه	آشنا شدن با مقررات حضور در کلاس و شکل اجرای درس و نحوه ارزشیابی پایان ترم ، آشنایی با اماکن ورزشی دانشگاه آشنایی با مفاهیم آناتومیکی و حرکت شناسی	سخنرانی و اجرای عملی
۲	منابع تأمین انرژی - چگونگی بازسازی ATP - فعالیت های غیر هوازی - آشنایی با گرم کردن و تمرینات کششی و انعطاف پذیری	آشنایی دانشجویان با چگونگی بازسازی ATP ، دستگاه تأمین ATP در ورزش ، فعالیت های ورزشی غیر هوازی ، ورزشی گرم کننده و انعطاف پذیری توسط دانشجویان	سخنرانی و اجرای عملی
۳	اصول تمرین، تمرین هوازی و غیر هوازی	آشنایی با اصول تمرین و تمرینات هوازی و غیر هوازی، نبض گیری ورزشکاران، تغییرات ناشی از ورزش در سیستم دستگاه قلبی-تنفسی	سخنرانی و اجرای عملی
۴	آشنایی با واژه استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی و کنترل شدت تمرین استقامتی متوسط ضربان قلب	شروع تمرینات استقامتی با کنترل ضربان قلب و آشنایی با تمرینات اینتروال	سخنرانی و اجرای عملی
۵	ادامه تمرینات استقامتی و آشنایی با تمرینات قدرتی و زمانبندی تمرینات قدرتی	آشنایی با تمرینات دایره ای، آشنایی با تمرینات قدرتی	سخنرانی و اجرای عملی
۶	ادامه تمرینات استقامتی و قدرتی و آشنایی با	آشنایی با سرعت، تمرینات سرعتی و اصول تمرینات سرعتی	سخنرانی و اجرای عملی

طرح درس تربیت بدنی عمومی ۱ دانشگاه علوم پزشکی ایلام

		تمرینات سرعتی	
سخنرانی و اجرای عملی	آشنایی با چابکی و اصول تمرینات چابکی	ادامه تمرینات استقامت، قدرت و سرعت و آشنایی با تمرینات چابکی	۷
سخنرانی و اجرای عملی	آشنایی با تست های ورزشی	ادامه تمرینات استقامت، قدرت و سرعت و تمرینات چابکی و آشنایی با تست های ورزشی	۸
سخنرانی و اجرای عملی	آشنایی با طراحی تمرین	ادامه تمرینات استقامت، قدرت و سرعت و تمرینات چابکی و آشنایی با طراحی یک جلسه تمرین	۹
سخنرانی و اجرای عملی	آشنایی با ریکاوری و روش های آن	ادامه تمرینات استقامت، قدرت و سرعت و تمرینات چابکی و آشنایی با مفهوم بازیافت	۱۰
سخنرانی و اجرای عملی	آشنایی با تمرینات هماهنگی عصبی عضلانی	تمرینات ورزشی و آشنایی با هماهنگی عصبی عضلانی	۱۱
سخنرانی و اجرای عملی	آشنایی با تمرینات تعادل	تمرینات ورزشی و آشنایی با تعادل	۱۲
سخنرانی و اجرای عملی	آشنایی با تست های آمادگی جسمانی	اجرای آزمون های آمادگی جسمانی	۱۳
سخنرانی و اجرای عملی	آشنایی و اجرای آزمون استقامت قلب و عروق	تمرینات ورزشی و اجرای آزمون های استقامت قلب و عروق	۱۴
سخنرانی و اجرای عملی	آشنایی با آزمون سرعت، چابکی و تعادلی	تمرینات ورزشی و اجرای آزمون سرعت، چابکی و تعادلی	۱۵
	آزمون پایان ترم	آزمون پایان ترم	۱۶
	آزمون پایان ترم	آزمون پایان ترم	۱۷