



به نام خدا

کاربرگ طرح درس
 تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۳
 دانشکده علوم انسانی نیمسال دوم

نام درس	فارسی: آمادگی جسمانی و تربیت بدنی	تعداد واحد: ۲	مقطع: کارشناسی
	لاتین:	پیشنیازها و همنیازها:	
	مدرس/مدرسین: دکتر نیکروان	شماره تلفن اتاق:	
	پست الکترونیکی: Ahmad_namnik@semnan.ac.ir	منزلگاه اینترنتی:	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:			
اهداف درس:			
اهداف شناختی: درک اصول تمرین و ارتقاء آمادگی جسمانی			
اهداف اجتماعی: ارتقا روحیه ورزشی و جایگاه آمادگی جسمانی			
اهداف جسمانی: استقامت قلبی تنفسی، چابکی، توسعه هماهنگی عصبی و عضلانی، سرعت حرکت و سرعت عکس العمل			
امکانات آموزشی مورد نیاز: زمین ورزشی، پیست دو و میدانی، میله بارفیکس، طناب، مانع			
نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی	امتحان پایان ترم
درصد نمره	۲ نمره حضور منظم در کلاس	۶ نمره فعالیت کلاسی	۵ نمره کتبی
منابع و مآخذ درس	تدریس کلاسی - فیلم‌های آموزشی		

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	شماره هفته آموزشی
	مقدمه، آشنایی با دانشجویان، بیان بایدها و نبایدهای کلاس، پوشش، بررسی بیماریها و ... انجام حرکات کششی و هوازی سبک	1
	دویدن، حرکات کششی ایستا، حرکات کششی پویا، آشنایی با عوامل آمادگی جسمانی	2
	دو استقامت، حرکات کششی، اصول آمادگی جسمانی و اجرای مهارت، تمرینات سرعت و عکس العمل	3
	حرکات کششی ایستا، دو استقامت، حرکات کششی پویا، تمرینات گروهی و انفرادی	4
	گرم کردن، حرکات کششی ایستا، دو اینتروال، حرکات کششی پویا	5
	گرم کردن، حرکات کششی ایستا و پویا، حرکات متنوع استارت زدن	6
	گرم کردن، حرکات کششی ایستا، دویدن، حرکات کششی پویا، تمرینات ایستگاهی سرعتی	7
	آشنایی با مولفه‌های آمادگی جسمانی، دویدن، حرکات کششی، تمرینات سرعت	8
	آشنایی با بایدها و نبایدها در حرکات کششی ایستا و پویا، تمرینات سرعت حرکت و زمان واکنش	9
	دویدن، حرکات کششی ایستا، تمرینات استقامت عضلانی، تمرینات چابکی	10
	آشنایی با آزمون‌های آمادگی جسمانی	11
	گرم کردن و حرکات کششی، دو ۱۲ دقیقه، حرکات کششی پویا، حرکات چابکی دوهای رفت و برگشت	12
	حرکات کششی ایستا، دو اینتروال، حرکات کششی پویا، تمرینات توان عضلانی	13
	امتحان عملی شنای سوئدی، دراز و نشست و چابکی درجا	14
	امتحان عملی دو ۹*۴ متر	15
	امتحان از افراد باقیمانده و تکمیل فرایند ارزیابی	16