

باسمه تعالی

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گراش  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی (EDC)  
طرح دوره (Course Plan)

گروه آموزشی:	پیش‌نیاز: ندارد
نام و شماره درس:	رشته و مقطع تحصیلی: پزشکی
تعداد و نوع واحد:	نمیسال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲
نام مدرس / مدرسین:	روز و ساعت کلاس: سه شنبه ها_ ساعت ۹:۳۰-۸
آدرس پست الکترونیکی مسئول درس: shamsi6368@gmail.com	آدرس و تلفن دفتر مسئول درس:

<b>شرح کلی درس:</b>
گرم کردن - دو استقامتی - فاکتورهای آمادگی جسمانی - تمرین های قدرتی - سرد کردن

<b>هدف کلی:</b>
فعالیت بدنی و بالا بردن سطح آمادگی جسمانی دانشجویان

<b>اهداف رفتاری (در سه حیطه شناختی، نگرشی و حرکتی):</b>
آشنایی با فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی نیز و اطلاع از چگونگی گرم کردن و سرد کردن برای شروع و پایان یک فعالیت

مواد و محتوای آموزشی (جدول زمان بندی ارائه برنامه):		
شماره جلسه	موضوع	مدرس
۱	جلسه توجیهی: در ارتباط با البسه ورزشی و وسایل و تجهیزات مورد نیاز - نکات بهداشتی و ایمنی در تربیت بدنی و نحوه برگزاری کلاس و آزمون ها.	شمسی
۲	ارزیابی از آمادگی قلبی - تنفسی و ظرفیت و توانایی دانشجویان - تمرینات ایستگاهی ( حرکات مارپیچی، خط زدن، زانو بلند و ... ) - دویدن با روش اینتر وال - بازی در جهت افزایش استقامت -	شمسی

شمسی	دوهای استقامتی با روش اینتر وال - تمرینات افزایش چابکی با استفاده از تست های چابکی ۹*۴ متر - تمرینات چابکی در قالب بازی - تمرینات ایستگاهی برای افزایش چابکی - سرد کردن	۳
شمسی	دوی استقامتی - انجام تمرینات انعطافی و حرکات خوابیده - درازنشست - بازی گروهی - سرد کردن	۴
شمسی	انجام تمرینات ایستگاهی طناب زنی و پروانه در جهت افزایش سرعت - تمرین دوهای سرعتی - سرد کردن	۵
شمسی	انجام تمرینات قدرتی با توپ و تمرینات قدرتی دو نفره و انجام تمرینات پرشی ( پلیومتریک ) جهت افزایش توان پاها - تمرینات کششی - سرد کردن	۶
شمسی	(راه رفتن - حرکات کششی - دویدن و انجام نرمشهای عمومی) - دوی استقامتی با روش اینتر وال و طناب زدن اینتر وال - تمرینات دراز نشست. سرد کردن	۷
شمسی	دوی استقامتی ۵ دقیقه ای - انجام تمرینات سرعتی طناب زدن، زیگزاگ، پروانه در قالب ایستگاه - تمرینات چابکی - سرد کردن	۸
شمسی	تمرین استقامتی ۵ دقیقه ای - انجام تمرینات انعطافی و حرکات خوابیده - درازنشست - بازی گروهی - سرد کردن	۹
شمسی	تمرین استقامتی با طناب زدن اینتر وال - تمرینات ایستگاهی - بازی - سرد کردن	۱۰
شمسی	دوی استقامتی - انجام تمرینات انعطافی و حرکات خوابیده - درازنشست - بازی گروهی - سرد کردن	۱۱
شمسی	حرکات کششی - دویدن و انجام نرمشهای عمومی - دوی استقامتی با روش اینتر وال و طناب زدن اینتر وال - تمرینات دراز نشست. سرد کردن	۱۲
شمسی	تمرین دو - تمرین ایستگاه - درازنشست - سرد کردن	۱۳
شمسی	تمرین استقامت و تمرینات هوازی	۱۴

شمسی	تمرین موارد آزمون عملی	۱۵
شمسی	جلسه آزمون عملی	۱۶
شمسی	جلسه آزمون عملی	۱۷

**روش‌های تدریس / فعالیت‌های یادگیری:**

آموزش به صورت عملی انجام می شود

**ارزشیابی دانشجویان:**

- ارزشیابی در طول ترم (فعالیت کلاسی، آزمون، تکلیف و ...): نمره .....
- ارزشیابی پایان ترم: نمره .....
- زمان آزمون (میان ترم و پایان ترم): نمره .....

**وظایف و تکالیف دانشجویان:**

دانشجویان موظف به شرکت و حضور در کلاس می باشند. یادگیری و انجام تمام فعالیت های عمومی و اختصاصی

**قوانین و مقررات آموزشی:**

تمامی قوانین عملی در این درس صدق می کند.

**منابع:**

نام و نام خانوادگی تدوین کننده:

تاریخ: