

دروس پیش نیاز:	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی:
	عملی			تربیت بدنی ویژه (۹۲۰۰۰۵)
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۲۴	عنوان درس به انگلیسی:
	عمومی - اختیاری			Special Physical Education

اهداف کل درس:

- آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی، فراگرفتن شیوه های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدنی، فراگرفتن اصول حرکات بدنی با در نظر گرفتن شرایط جسمانی ویژه، آشنایی و کسب قابلیت های مربوط به حرکات پایه ورزشی با توجه به توانمندی های بیماران خاص و معلولان و ایجاد فرصت مناسب ورزشی، خودکفایی جسمانی و بازگشتن به مسیر اصلی زندگی.

سرفصل درس:

- اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب
- شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه
- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
- موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو (معلولیت، بیماری خاص، بارداری و ...)
- اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- روش های صحیح انجام حرکات در فعالیت های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- نقش ورزش در سلامتی و کارایی با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- ورزش و درمان بیماری ها

کار عملی:

- توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت شامل: قدرت، استقامت عضلانی، نیرو و توان، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت، تعادل و هماهنگی

روش ارزشیابی			
ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	
✓		آزمون های نوشتاری	۴۰ درصد نمره
		آزمون های عملکردی	۶۰ درصد نمره

منابع:

- ۱- نمازی زاده، مهدی، سلحشور، بهمن. تربیت بدنی عمومی، انتشارات سمت، (۱۳۹۱)، چاپ بیست و یکم، تهران.
- ۲- برایان، لوتهرلتس، ایگناسیو رپیل. ورزش و درمان بیماریها، ترجمه: فرزین حلبچی، مهران عسگری خانقاه، انتشارات امید پارس، (۱۳۹۱)، چاپ اول، تهران.
- 3- Danny Barnes, Action Plan for Diabetes, (2004), Human Kinetics.
- 4- Claudia Emes, Beth. Velde, Practicum in Adapted Physical Activity, (2005), Human Kinetics.
- 5- Bonnie Berk, Motherwell Maternity Fitness Plan, (2005). Human Kinetics.
- 6- J. Larry Durstine, Geoffrey Moore, Patricia Painter, Scott Roberts, ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases & Disabilities, 3rd Edition, (2009). Human Kinetics.



- 7- Lindsay Canales, Rebecca Lytle, Physical Activities for Young People With Severe Disabilities, (2011), Human Kinetics.
- 8- Joseph Winnick, Adapted Physical Education and Sport, (2011), 5th Edition, Human Kinetics.
- 9- Ronald Davis ,Teaching Disability Sport, (2011), 2nd Edition, Human Kinetics.
- 10- Pattie Rouse , Adapted Games & Activities, (2004), Human Kinetics.

