

دروس پیش نیاز: ندارد	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی:
	عملی			تربیت بدنی (۹۲۰۰۰۱)
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۲۴	عنوان درس به انگلیسی:
	عمومی - اختیاری			Physical Education

### اهداف کلی درس:

- آشنا نمودن دانشجویان با مفاهیم تربیت بدنی و نقش و اثر آن در زندگی فردی و اجتماعی، فرا گرفتن شیوه‌های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن، فرا گرفتن اصول حرکات بدنی، آشنایی و کسب قابلیت‌های مربوط به حرکات پایه ورزشی و ایجاد فرصت مناسب ورزشی.

### 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
- اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن
- وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی
- روش‌های صحیح انجام حرکات در فعالیت‌های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام
- اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی
- ورزش و درمان بیماری‌ها

### 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			
پروژه	آزمون‌های نهایی		ارزشیابی مستمر
	۲۰ درصد نمره	آزمون کتبی	✓
	۴۰ درصد نمره	آزمون عملکردی	
	۲۰ درصد نمره	میزان رشد عملکردی (گزارش مرکز مشاوره ورزشی دانشگاه)	
	۲۰ درصد نمره	شرکت در برنامه‌های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه	

### منابع:

- ۱- نمازی زاده، مهدی، سلحشور، بهمن. تربیت بدنی عمومی، انتشارات سمت، (۱۳۹۱)، چاپ بیست و یکم، تهران.
- ۲- گائینی عباسعلی، رجایی حمید. آمادگی جسمانی، انتشارات سمت، (۱۳۹۱)، چاپ هشتم، تهران.

- 3- Vivian Heyward, Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, (2005), 6th Edition, Human Kinetics.
- 4- Carol Kennedy-Armbruster, Mary Yoke, Methods of Group Exercise Instruction Course, (2009), 2nd Edition, Human Kinetics.

