به نام ایزد دانا

(کاربرگ طرح درس) تاریخ به­روز رسانی:

دانشکده ....علوم انسانی........................ نیمسال اول/دوم سال تحصیلی ..99-98....

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مقطع: کارشناسی□ کارشناسی ارشد□ دکتری□ | | | تعداد واحد: نظری... عملی... | | فارسی: آمادگی جسمانی2 | | نام درس |
| پیش­نیازها و هم­نیازها: | | | | | لاتین: | |
| شماره تلفن اتاق: | | | | مدرس/مدرسین: دکتر فاطمه رضایی | | | |
| منزلگاه اینترنتی: | | | | پست الکترونیکی: | | | |
| برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: | | | | | | | |
| اهداف درس:آشنایی با کلیاتآمادگی جسمانی و حرکتی و روشهای مختلف تمرینی | | | | | | | |
| امکانات آموزشی مورد نیاز:سالن ورزشی با نور ودمای مناسب و تجهیزات ورزشی (توپ، طناب، کش، مخروط و...) | | | | | | | |
| امتحان پایان­ترم | امتحان میان­ترم | ارزشیابی مستمر(کوئیز) | | فعالیت­های کلاسی و آموزشی | | نحوه ارزشیابی | |
| 80درصد | 0 | 0 | | درصد20 | | درصد نمره | |
| آمادگی جسمانی فریده هادوی  آمادگی جسمانی گایینی | | | | | | منابع و مآخذ درس | |

**بودجه­بندی درس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **توضیحات** | **مبحث** | **شماره هفته آموزشی** |
|  | آشنایی با اهداف و کلیات آمادگی جسمانی و مباحث مرتبط با آن | **1** |
|  | آشنایی بااجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش انواع سرعت | **2** |
|  | آشنایی بااجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش توان و قدرت انفجاری | **3** |
|  | آشنایی بااجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش چابکی و چالاکی | **4** |
|  | آشنایی بااجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش انواع تعادل | **5** |
|  | آشنایی بااجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش هماهنگی | **6** |
|  | آشنایی بااجرای روش های تمرینی ترکیبی برای افزایش آمادگی حرکتی | **7** |
|  | آشنایی بااجرای روش های تمرینی ترکیبی برای افزایش مادگی جسمانی رشته های ورزشی مختلف | **8** |
|  | آشنایی بااجرای روش های متداول درارزیابی عوامل مختلف آماگی حرکتی | **9** |
|  | اجرای تمرینات ترکیبی و بازی های بومی و محلی در ارتقای آمادگی حرکتی | **10** |
|  | اجرای مسابقات گروهی و انفرادی در جهت رشد آمادگی حرکتی و جسمانی | **11** |
|  | آشنایی با روش های تمرینی مختلف (موزون و با تجهیزات ورزشی و.. ) و روش های مدیریت کلاس | **12** |
|  | بررسی و ارزیابی پایان ترم دانشجویان | **13** |
|  | بررسی و ارزیابی پایان ترم دانشجویان | **14** |
|  | بررسی و ارزیابی پایان ترم دانشجویان | **15** |
|  | بررسی و ارزیابی پایان ترم دانشجویان | **16** |