



برنام‌آزودانا

تاریخ به روز رسانی: 97/11/6

(کاربرگ طرح درس)

نیمسال اول/دوم سال تحصیلی 97-98

دانشکده علوم انسانی

نام درس		فارسی: آمادگی جسمانی 1		تعداد واحد: نظری.. عملی 2		مقطع: کارشناسی ■ کارشناسی ارشد □ دکتری □	
		انگلیسی: Physical fitness 1		پیش‌نیازها و هم‌نیازها: -----			
مدرس /مدرسین: حکیمه اکبری		شماره تلفن اتاق: --					
پست الکترونیکی: h.akbari@semnan.ac.ir		منزلگاه اینترنتی: _					
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: یکشنبه و سه شنبه ساعت 15 سالن فرزندگان							
اهداف درس: مطالعه اهداف، مفاهیم و ارزیابی تمرینات هوازی و استقامت عضلانی و روش های تقویت آمادگی هوازی و استقامت عضلانی							
امکانات آموزشی مورد نیاز: توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، ...							
نحوه ارزشیابی		فعالیت‌های کلاسی و آموزشی		ارزشیابی مستمر(کوئیز)		امتحان میان‌ترم	
درصد نمره		1		2		17	
منابع و مآخذ درس		<p>1- گائینی عباسعلی، رجبی حمید (1394) آمادگی جسمانی چاپ دوازدهم، نشر سمت، تهران</p> <p>2- هیوارد اچ، وپویان (2010) آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه آزاد احمد، حامدی نیا محمدرضا، رجبی حمید، گائینی عباسعلی (1395) چاپ سوم، نشر سمت، تهران</p>					

بودجه‌بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
1	آشنایی با اهداف و نحوه برگزاری کلاس، ارزیابی اولیه	
2	آشنایی با انواع گرم کردن و سرد کردن	
3	اجرای ارزیابی اولیه آمادگی هوازی و استقامت عضلانی برای شروع تمرینات	
4	آشنایی و اجرای تمرینات آمادگی هوازی	
5	آشنایی و اجرای تمرینات استقامت عضلانی	
6	اجرای تمرینات آموخته شده	
7	آشنایی با انواع تمرینات انعطاف پذیری و اجرای بخشی از آنها	
8	اجرای تمرینات آموخته شده با افزودن شیوه های تمرینی جدید	
9	آشنایی و اجرای تمرینات هماهنگی عصبی عضلانی	
10	افزودن تمرینات جدید به تمرینات قبلی	
11	تمرین مهارت‌های آموخته شده	
12	آشنایی با انواع تمرینات و آزمون های آمادگی هوازی	
13	اجرای تمرینات آموخته شده	

	آشنایی با انواع آزمون های استقامت عضلانی و تمرینات ایستگاهی	14
	ارزیابی انعطاف پذیری و هماهنگی عصبی عضلانی	15
	ارزیابی آمادگی هوازی و استقامت عضلانی	16