



به کلیه واحدهای استانی، مراکز و موسسات آموزش علمی - کاربردی

با سلام و احترام،

با توجه به بخشنامه شماره ۲۱/۱۰۰۳۵ مورخ ۱۳۹۲/۷/۲ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به اطلاع می‌رساند، لازم است از نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ در خصوص دروس تربیت بدنی به شرح ذیل اقدام گردد:

۱. در کلیه دوره های کاردانی درس "تربیت بدنی" به ارزش ۱ واحد عملی و ۳۲ ساعت جایگزین درس "تربیت بدنی ۱" می‌شود (سرفصل پیوست می‌باشد)
 ۲. در دوره های کارشناسی "ورزش ۱" به ارزش ۱ واحد عملی و ۳۲ ساعت جایگزین درس "تربیت بدنی ۲" می‌شود (سرفصل پیوست می‌باشد).
 ۳. برای دانشجویانی که دارای شرایط خاص هستند در دوره کاردانی درس "تربیت بدنی ویژه" و در دوره کارشناسی درس "ورزش ویژه" هر کدام به ارزش ۱ واحد عملی و ۳۲ ساعت ارائه می‌گردد (سرفصل پیوست می‌باشد).
- تبصره: دانشجوی شرایط خاص، دانشجویی است که در زمان انتخاب واحد دارای شرایطی از قبیل معلولیت جسمی، بیماری های خاصی مانند فشار خون بالا، آسم، دیابت، سرطان، پیوند عضو، کمر درد، بارداری، مشکلات قلبی عروقی و بیماری هایی از این نوع با تأیید پزشک معتمد دانشگاه باشد. شایان ذکر است موارد فوق شامل دانشجویان فعلی و ورودی های جدید می‌باشد. لیکن دانشجویان فعلی که درس تربیت بدنی ۱ در دوره کاردانی و تربیت بدنی ۲ در دوره کارشناسی را گذرانده اند لازم نیست دروس جایگزین را بگذرانند.

با آرزوی توفیق الهی
رجبعلی برزونی

نشانی:

تهران، خیابان انقلاب اسلامی،

بین خیابان حافظ و استاد

نجات اللهی، شماره ۷۵۱

تلفن: ۷۷ - ۸۸۸۰۹۳۷۰

دورنگار: ۸۸۸۰۸۹۸۷

صندوق پستی: ۱۶۲۴ - ۱۴۱۵۵

Website: www.uast.ac.ir

Email: info@uast.ac.ir

سرفصل دروس

دروس پیش نیاز:	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱/۷۵	عنوان درس به فارسی: تربیت بدنی (۹۲۰۰۰۱)
	عملی			
دروس هم‌نیاز:	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۲	عنوان درس به انگلیسی: Physical Education
	عمومی - اختیاری			

اهداف کلی درس:

اهداف رفتاری:

آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی، فراگرفتن شیوه‌های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن، فراگرفتن اصول حرکات بدنی، آشنایی و کسب قابلیت‌های مربوط به حرکات پایه ورزشی و ایجاد فرصت مناسب ورزشی.

سرفصل یا رئوس مطالب:

- 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: استقامت قلبی - تنفسی، ترکیب بدنی، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، قدرت، سرعت، توان، چابکی، هماهنگی



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

فهرست منابع:

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

عنوان درس به فارسی: ورزش ۱ (۹۲۰۰۰۲)	تعداد واحد: ۱/۷۵	نوع واحد	نظری	دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۰۱
عنوان درس به انگلیسی: Sport 1	تعداد ساعت: ۳۲	نوع درس	عمومی - اجباری عمومی - اختیاری	دروس هم‌نیاز:

اهداف کلی درس:

اهداف رفتاری:

آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی یا انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه‌مندی دانشجویان و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجربیات فردی و گروهی.

سرفصل یا رئوس مطالب:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگی‌ها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی



کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک
- اجرای مهارت‌های رشته ورزشی

روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون های نهایی		ارزشیابی مستمر
	آزمون های نوشتاری	میان ترم	✓
	عملکردی		
	۲۰ درصد نمره		
	۸۰ درصد نمره		

فهرست منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته های ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی

عنوان درس به فارسی: تربیت بدنی ویژه (۹۲۰۰۰۵)	تعداد واحد: ۱/۷۵	نوع واحد	نظری عملی	دروس پیش نیاز:
عنوان درس به انگلیسی: Special physical Education	تعداد ساعت: ۳۲	نوع درس	عمومی - اجباری عمومی - اختیاری	دروس هم‌نیاز:

اهداف کلی درس:

اهداف رفتاری:

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



سرفصل یا رئوس مطالب:

- 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 ویژگی‌های جسمانی دانشجوی (معلولیت، بیماری خاص، بارداری، ...)
- اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجوی
- وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی، با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجوی.
- روش‌های صحیح انجام حرکات در فعالیت‌های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجوی.
- اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجوی
- نقش ورزش در سلامتی و کارایی با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجوی
- ورزش و درمان بیماری‌ها

کار عملی:

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

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

فهرست منابع:

- ۱- نمازی زاده. مهدی، سلحشور. بهمن، تربیت بدنی عمومی، (۱۳۹۱)، انتشارات سمت، چاپ بیست و یکم.
- ۲- برایان. لوتهرلتس، ایگناسیو. ریپل، ورزش و درمان بیماری ها، (ترجمه) حلبچی. فرزین، عسگری خانقاه، مهران، انتشارات امید دانش.
- 3- Darry.l 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.



عنوان درس به فارسی: ورزش ویژه (۹۲۰۰۰۶)	تعداد واحد: ۱/۷۵	نوع واحد	نظری	دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۰۵
			عملی	
عنوان درس به انگلیسی: Special sport	تعداد ساعت: ۳۲	نوع درس	عمومی - اجباری	دروس هم‌نیاز:
			عمومی - اختیاری	

اهداف کلی درس:

اهداف رفتاری:

آشنایی دانشجویان دارای شرایط خاص و معلول با رشته های متداول ورزشی معلولان و بیماران خاص در ایران، آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش های گروهی یا انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه، علاقه و توانمندی دانشجوی و ایجاد فرصت مناسب ورزشی برای کسب تجارب فردی و گروهی، خودکفایی جسمانی، و بازگشتن به مسیر اصلی زندگی.

سرفصل یا رئوس مطالب:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگی ها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی



کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک
- اجرای مهارت های رشته ورزشی

روش ارزشیابی			
ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	پروژه
✓		آزمون های نوشتاری	۲۰ درصد نمره
		عملکردی	۸۰ درصد نمره

فهرست منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته های ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی