

طرح دوره (Course plan) نظری و عملی علوم پایه و فیزیوپاتولوژی

سال تحصیلی: ۱۴۰۱-۱۴۰۲	نیمسال: اول	تعداد دانشجو: ۹۶
رشته: پزشکی	دوره	نام نماینده و شماره همراه:
گروه آموزشی: تربیت بدنی	نام درس: تربیت بدنی ۲	
روز و ساعت برگزاری کلاس: سه شنبه ها ۸ صبح تا ۱۴ عصر	محل برگزاری: سالن ورزشی ۹ دی	
نوع درس: عملی	دروس پیش نیاز: تربیت بدنی ۱	ایمیل: mpranjbar@kmu.ac.ir
هدف کلی درس: دانشجویان با اصول و تکنیک های اصلی بازی والیبال آشنا شوند.		
اهداف اختصاصی درس: دانشجو با تاریخچه والیبال آشنا میشود و تمرینات مبتدی دریافت و ارسال توپ را انجام میدهد و تکنیک پنجه را تمرین مقدماتی میکند . دانشجویان با نحوه صحیح اجرای پاس پنجه و دریافت و ارسال توپ آشنا شده و تمرین های مختلف (دونفره و سه نفره) را انجام میدهند و خطاهای تکنیکی تذکر داده میشود. دانشجویان با نحوه صحیح اجرای پاس پنجه رو به عقب آشنا میشود - دانشجو تمرین پاس پنجه رو به عقب را انجام میدهد و خطاهای تکنیکی تذکر داده میشود - تمرینات دریافت و ارسال پشت تور تمرین میشود. پاس ساعد به دانشجو آموزش داده میشود و دانشجو با تمرینات پرتاب توپ و ساعد زدن تمرین یک ساعد بالای سر و یک پنجه بالای سر آشنا میشود و تمرینات متنوع ساعد و پنجه را انجام می دهد.		

دانشجو با نحوه دریافت توپ پشت تور و پاس دادن آن به هم تیمی خود آشنا شده و بازی پشت تور را با پنجه و ساعد انجام میدهد دانشجو شمارش امتیازها را تمرین میکند و خطاهای تکنیکی تذکر داده میشود. دانشجو تکنیک اجرای ضربه سرویس ساده را فرا می گیرد و تمرین های مختلف آن (از وسط زمین و جلوی دیوار) را انجام میدهد و خطاهای تکنیکی تذکر داده می شود. دانشجو با نحوه اجرای ضربه تنیسی (چکشی) آشنا میشود و آن را تمرین میکند و خطاهای تکنیکی تذکر داده میشود. دانشجویان قوانین جایگیری و چرخش در زمین را فرا گرفته و آن را تمرین میکنند. دانشجویان قوانین و تکنیکهای بازی را در زمین تمرین میکنند و امتیازات بازی را محاسبه میکنند. تمرین ضربه اسپک با دیوار و روی تور بدون پرش تذکر خطاهای تکنیکی تمرین روی تور و اجرای عملی ضربه دفاع روی تور بدون توپ (سایه زدن)
منابع اصلی درس: مجموعه تمرینات والیبال منابع فرعی درس: راهنمای تندرستی و ورزش
نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی: از دانشجو در پایان ترم پنجه ، ساعد ، سرویس، اسپک و زمین گیری امتحان گرفته میشود.
وظایف دانشجو: همکاری و فعال بودن و منظم بودن در کلاس

تاریخ امتحان میان ترم: ندارد	تاریخ امتحان پایان ترم: آخرای دی ماه طی دو هفته

ردیف	تاریخ	عنوان (بر اساس سرفصل های برنامه ملی مصوب ۱۳۹۶/۵/۱)	مدرس	نظری یا عملی	حضور یا مجازی	منبع این درس		
						اسم منبع	فصل	صفحات
۱	۱۴۰۱/۸/۱۱		دکتر محمد	عملی	حضور	کتاب مجموعه	۱ تا ۴ ۸ تا ۱	۴ تا ۲۵۱

[illegible]