



برنامه آموزشی

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۰۱-۰۰

نام درس		فارسی: حرکت شناسی ورزشی	
لاتین:		Kinesiology	
مدرس/مدرسين: دکتر سید محسن آوندی		تعداد واحد: نظری ۲ عملی ۱	
پست الکترونیکی: m.avandi@semnan.ac.ir		مقطع: کارشناسی	
شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۲۱۸۴		پیش نیازها و هم نیازها: ندارد	
منزلگاه اینترنتی: http://mavandi.profile.semnan.ac.ir			
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:			
اهداف درس: مطالعه ساختار و عملکرد سیستم اسکلتی و عضلانی و توانایی تجزیه و تحلیل حرکتی			
امکانات آموزشی مورد نیاز: استفاده از ویدئو پروژکتور و تخته وایت بورد			
نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان میان ترم
درصد نمره	۱۰ درصد	۴۰ درصد	۵۰ درصد
منابع و مآخذ درس		۱. حرکت شناسی ورزشی، دکتر طباطبایی، انتشارات بامداد کتاب. تهران. ۲. حرکت شناسی ساختاری، دکتر سوری. انتشارات حتمی. تهران.	

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته
	آشنایی با سیستم اسکلتی (ساختار، عملکرد و وظایف، طبقه بندی سیستم اسکلتی، بررسی سیستم اسکلت محوری)	۱
	آشنایی با سیستم اسکلتی (بررسی سیستم اسکلت فرعی)	۲
	آشنایی با مفاصل (شامل طبقه بندی ساختاری و عملکردی مفاصل، آشنایی با مفاصل مختلف بدن)	۳
	آشنایی با حرکات مختلف مفاصل بدن (صفحه های حرکتی، محورهای حرکتی و نامگذاری حرکات مفصل و غیره)	۴
	آشنایی با سیستم عضلات اسکلتی (معیار نام گذاری عضلات، وظایف و ساختار عضلات اسکلتی، طبقه بندی عضلات)	۵
	آشنایی با سیستم عضلات اسکلتی (انواع انقباض های عضلانی، انواع نقش عضلات، سیستم عصبی کنترل عضلات)	۶
	آشنایی با مفصل کمر بند شانه ای (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل)	۷
	آشنایی با مفصل شانه (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل)	۸
	امتحان میان ترم از مباحث تدریس شده	۹
	آشنایی با مفصل آرنج (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل)	۱۰
	آشنایی با مفصل مچ دست (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل)	۱۱
	آشنایی با مفصل ران و کمر بند لگنی (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل)	۱۲
	آشنایی با مفصل زانو (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل)	۱۳
	آشنایی با مفصل مچ پا (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل)	۱۴
	آشنایی با مفصل تنه و ستون مهره ها (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل)	۱۵
	تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی	۱۶