به نام ایزد دانا

دانشگاه سمنان

# (کاربرگ طرح درس)

تاریخ به‌روز رسانی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۰۶-۰۵

| | | | |
|---|---|---|---|
| نام درس | فارسی: **حرکت شناسی ورزشی** | تعداد واحد: نظری۲ | مقطع: کارشناسی |
| | **لاتین:** **Kinesiology** | پیش‌نیازها و هم‌نیازها: | |
| مدرس/مدرسین: دکتر سید محسن آوندی | | شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۲۱۶۶ | |
| پست الکترونیکی: m.avandi@semnan.ac.ir | | 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 میان‌ترم | امتحان پایان‌ترم |
|---|---|---|---|---|
| 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.

## بودجه‌بندی درس

| هفته | مبحث | توضیحات |
|---|---|---|
| ۱ | آشنایی با سیستم اسکلتی (ساختار، عملکرد و وظایف، طبقه بندی سیستم اسکلتی، بررسی سیستم اسکلت محوری) | |
| ۲ | آشنایی با سیستم اسکلتی (بررسی سیستم اسکلت فرعی) | |
| ۳ | آشنایی با مفاصل (شامل طبقه بندی ساختاری و عملکردی مفاصل، آشنایی با مفاصل مختلف بدن) | |
| ٤ | آشنایی با حرکات مختلف مفاصل بدن (صفحه های حرکتی، محورهای حرکتی و نامگذاری حرکات مفصل و غیره) | |
| ٥ | آشنایی با سیستم عضلات اسکلتی (معیار نام گذاری عضلات، وظایف و ساختار عضلات اسکلتی، طبقه بندی عضلات) | |
| ٦ | آشنایی با سیستم عضلات اسکلتی (انواع انقباض های عضلانی، انواع نقش عضلات، سیستم عصبی کنترل عضلات) | |
| ۷ | آشنایی با مفصل کمربند شانه ای (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل) | |
| ۸ | آشنایی با مفصل شانه (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل) | |
| ۹ | **امتحان میان ترم از مباحث تدریس شده** | |
| ۱۰ | آشنایی با مفصل آرنج (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل) | |
| ۱۱ | آشنایی با مفصل مچ دست (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل) | |
| ۱۲ | آشنایی با مفصل ران و کمربند لگنی (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل) | |
| ۱۳ | آشنایی با مفصل زانو (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل) | |
| ١٤ | آشنایی با مفصل مچ پا (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل) | |
| ١٥ | آشنایی با مفصل تنه و ستون مهره ها (ساختار، عضلات درگیر، حرکات مفصل) | |
| ١٦ | تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی | |