



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

نام و کد درس: تربیت بدنی ۲ - یوگا	تعداد واحد: 1 واحد
تعداد جلسات: ۱۳ جلسه (۲۶ ساعت)	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه
پیش نیاز: ندارد	زمان:
فراگیران: دانشجویان کارشناسی تمامی رشته ها	
مشخصات استاد درس: ملینا جلالی طلب - کارشناسی ارشد کنترل و یادگیری حرکتی	
ساعات حضور:	
آدرس پست الکترونیکی: melinajalali82@gmail.com	
هدف کلی:	
۱. یادگیری صحیح آساناهای یوگا	
۲. یادگیری صحیح تمرینات تنفسی و ذهنی	
شرح درس:	
با توجه به اهمیت فعالیت‌های بدنی در ارتقای سلامت جسم و روان، این درس با محوریت یوگا به سبک آیینگر ارائه می‌شود. سبک آیینگر با تأکید بر اصلاح وضعیت بدن، ایمنی در اجرای حرکات، افزایش انعطاف‌پذیری و تعادل، و استفاده از وسایل کمکی (نظیر بلوک، بند، صندلی و دیوار) برای تطبیق تمرین‌ها با شرایط بدنی افراد، یکی از روش‌های علمی و کاربردی در زمینه ورزش‌های اصلاحی به شمار می‌آید. دانشجویان در طول این درس با اصول پایه‌ای یوگا، وضعیت‌های بدنی (آساناها) به شیوه‌ی تدریجی و دقیق، تمرین‌های تنفسی (پرانایاما)، و تکنیک‌های ریلکسیشن و تمرکز آشنا می‌شوند. همچنین بر اصلاح پوسچر بدن، کاهش استرس، بهبود آگاهی بدنی و پیشگیری از آسیب‌های شایع ناشی از کم‌ تحرکی و وضعیت‌های نادرست تأکید می‌گردد. این درس علاوه بر ارتقای توانایی‌های جسمانی، به ابعاد روانی و ذهنی یوگا نیز می‌پردازد و دانشجویان را برای استفاده از یوگا در بهبود کیفیت زندگی و افزایش بازدهی فردی و تحصیلی توانمند می‌سازد.	
فعالیت استاد:	
• ارائه توضیحات نظری کوتاه • نمایش و آموزش عملی حرکات یوگا • اصلاح وضعیت بدنی دانشجویان • استفاده از وسایل کمکی در تمرین‌ها • هدایت تمرینات تنفسی و ریلکسیشن	
قوانین کلاس:	
(۱) حضور و غیاب در کلاس اجباری بوده و در هر جلسه حضور و غیاب صورت می‌گیرد. (۲) تمامی کلاس‌ها رأس ساعت مقرر برگزار می‌گردد. (۳) غیبت غیر موجه و غیبت موجه در روزهای برگزاری آزمون به ترتیب موجب اختصاص نمره صفر و عدم محاسبه نمره در فرآیند ارزشیابی دانشجو می‌گردد.	

۴) سرفصل مطالب و مراجع مورد استفاده و همینطور سیاستها و قوانین درس در جلسه اول درسی اعلام می گردد.

وظایف و فعالیت های دانشجویان:

اجرای صحیح آساناهای یوگا (دانستن فواید و محدودیتها) تمرین های تنفسی و ذهنی (دانستن فواید و محدودیتها)

شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم):

۶ نمره فعالیتها و پروژه های تحقیقاتی گروهی

۲ نمره امتحان میان ترم

۱۰ نمره امتحان پایان ترم

۱ نمره تکالیف هفتگی

امکانات آموزشی : دیوار – صندلی – تشک (مت) – آجر و طناب یوگا

روش آموزش: عملی و تعاملی

منابع:

۱. ورزش جسمی ذهنی یوگا برای همه (دایان باندی / ترجمه : دکتر بهناز شاهطهماسی)

۲. پرتویی بر یوگا (B.K.S Iyengar - light on yoga)

اهداف اختصاصی			
جلسه	تاریخ ارائه	عنوان سرفصل مطالب	اهداف اختصاصی
			در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می‌رود:
۱		مقدمه ای بر تمرینات جسمی-ذهنی	
۲		مبانی نظری آساناهای یوگا – نقشه ذهنی یوگا تمرینات تنفسی و ذهنی	یادگیری بودن در لحظه اکنون .
۳		آسانا ۱ یوگا ، تمرینات تنفسی و ذهنی	- نحوه صحیح ورود به حرکت را بدانند و اجرا کنند . - فواید و موانع حرکات را بدانند. - نحوه صحیح خروج از حرکت را اجرا کنند.
۴		آسانا ۲ یوگا ، تمرینات تنفسی و ذهنی	نحوه صحیح انجام حرکات ایستاده را بدانند و اجرا کنند.
۵		آسانا ۳ یوگا ، تمرینات تنفسی و ذهنی	- حرکات را به نحوه صحیح اجرا کنند. - فواید و محدودیت حرکات را بشناسند. - بر فضای لگن آگاه شوند. - نام فارسی یا سانسکریت حرکات را بدانند.
۶		آسانا ۴ ، آمادگی برای انجام سلام بر خورشید	- حرکات را به نحوه صحیح اجرا کنند. - فواید و محدودیت حرکات را بشناسند. - بر فضای سرشانه و گردن آگاه شوند. - نام فارسی یا سانسکریت حرکات را بدانند
۷		آسانا ۵ ، آمادگی برای انجام سلام بر خورشید	- حرکات را به نحوه صحیح اجرا کنند. - فواید و محدودیت حرکات را بشناسند. - بر فضای سرشانه و گردن آگاه شوند. - نام فارسی یا سانسکریت حرکات را بدانند . - آگاهی از نحوه تسهیل حرکات.
۸		آسانا ۶ یوگا ، تمرینات تنفسی و ذهنی	- نحوه صحیح ورود به حرکت را بدانند و اجرا کنند . - فواید و موانع حرکات را بدانند . - نحوه صحیح خروج از حرکت را اجرا کنند. - آگاهی از نحوه تسهیل حرکات.
۹		آزمون میان ترم	
۱۰		آسانا ۷ یوگا ، تمرینات تنفسی و ذهنی	- آگاهی فضای کف پا . - اجرای صحیح حرکات و توانایی حفظ تعادل.

۱۱	آسانا ۸ یوگا ، سطح مبتدی سلام برخوردارشید ، تمرینات تنفسی و ذهنی	• انجام صحیح و آگاه سیکل سلام برخوردارشید • آگاهی از نحوه تسهیل آساناها. • یادگیری تدریجی طراحی سیکل.
۱۲	آسانا ۹ یوگا ، سطح مبتدی سلام برخوردارشید ، تمرینات تنفسی و ذهنی	• انجام صحیح و آگاه سیکل سلام برخوردارشید • آگاهی از نحوه تسهیل آساناها. • طراحی سیکل های مختلف توسط دانشجویان .
۱۳	آسانا ۱۰ یوگا ، سطح مبتدی سلام برخوردارشید ، تمرینات تنفسی و ذهنی	• انجام صحیح و آگاه سیکل سلام برخوردارشید • آگاهی از نحوه تسهیل آساناها. • طراحی سیکل های مختلف توسط دانشجویان و ارائه