

توجه: کلاس های تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه

دانشجویان محترمی که در دستجات زیر قرار دارند خواهشمند است

تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه را انتخاب نمایند

همچنین لازم است مدارک و مستندات خود را تهیه و به استاد مربوطه ارائه دهند.

بیماری ها

- بیماران دیابتی؛
- بیماران تنفسی (آسم و ...)
- بیماران قلبی و عروق محیطی؛
- بیماران مبتلا به پوکی استخوان؛
- بیماران آرتریتی (بیماری های مفصلی)؛

افراد خاص

- زنان باردار؛
- افراد مسن ؛ خامهای بالای ۴۵ سال و آقایان بالای ۵۰ سال
- افراد دارای اضافه وزن (چاقی مرضی)؛
- افراد دارای ضعف های شدید عضلانی.

معلولین

- معلولین قطع و نقص عضو؛
- مشکلات بینایی (کم بینایان و نابینایان)؛
- اختلالات شنوایی (کم شنوایان و ناشنوایان)؛
- معلولین جسمی و حرکتی (فلج عضلانی و معلولیت های راه رفتن).

- بیماران ارگان های داخلی (بیماری های دستگاه گوارش و ...)؛
- افراد مبتلا دردهای مزمن (کمر درد، گردن درد، سر درد و ...)
- بیماران سرطانی و سایر بیمارانی که از فعالیت بدنی منع شده اند.

ناهنجاری های وضعیتی (بدشکلی های جسمانی)

- ناهنجاری های ستون فقرات:
- افراد مبتلا به گرد پشتی؛
- افراد مبتلا به گود پشتی؛
- افراد مبتلا به کج پشتی؛
- افراد مبتلا به پشت صاف.
- ناهنجاری های اندام تحتانی:
- افراد مبتلا به زانوی پرانتری؛
- افراد مبتلا به زانوی ضربدری؛
- افراد مبتلا به کف پای صاف.

اختلالات روانی و رفتاری

- اختلالات رفتاری (پرخاشگری)
- اختلالات هیجانی (اضطراب)
- اختلالات شخصیتی (افسردگی)

تاریخ شروع کلاس ها متعاقبا" اعلام می شود. تعداد جلسات : ۸ هفته متوالی

خواهران

حضور در کلاس های عملی تربیت بدنی ، ورزش ۱ ، تربیت بدنی ویژه و ورزش و ویژه الزامی است.

و غیبت بیش از دو جلسه منجر به نمره صفر می شود.

دانشجویان محترم با توجه آخرین رقم سمت راست کد درس مندرج در برگه انتخاب واحدتان (گزارش ثبت نام (۱۰۱)) که نشان دهنده

شماره گروه انتخابی می باشد در کلاس مربوط به گروه خود شرکت نمائید.

مکان : تهران خیابان انقلاب-خیابان نجات الهی، نرسیده به خیابان سپند دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب ساختمان آموزشی (زیرزمین)

روز	مکان	۸-۹:۳۰	۹:۳۰-۱۱	۱۱-۱۲:۳۰	۱۳-۱۴:۳۰	۱۴:۳۰-۱۶	۱۶-۱۷:۳۰	۱۷:۳۰-۱۹
شنبه	سالن ۱		ورزش ویژه گروه ۱	تربیت بدنی ویژه گروه ۱	تربیت بدنی گروه ۱۰ و ۱۴	تربیت بدنی گروه ۱۱ و ۱۴	تربیت بدنی گروه ۱۲ و ۱۴	تربیت بدنی گروه ۱۳ و ۱۴
			حلیمه ابوالحسنی	حلیمه ابوالحسنی	نرگس تقی زاده مقدم	نرگس تقی زاده مقدم	نرگس تقی زاده مقدم	نرگس تقی زاده مقدم
	سالن ۲	تربیت بدنی ویژه گروه ۵	ورزش ویژه گروه ۹	تربیت بدنی ویژه گروه ۶	ورزش ویژه گروه ۱۰	تربیت بدنی ویژه گروه ۷		
		مریم تره کار	مریم تره کار	مریم تره کار	مریم تره کار	مریم تره کار		
یکشنبه	سالن ۱	تربیت بدنی گروه ۱۵	تربیت بدنی گروه ۱۶	تربیت بدنی گروه ۱۷	تربیت بدنی گروه ۱۸	تربیت بدنی گروه ۱۹		
		ناهید نظری	ناهید نظری	ناهید نظری	ناهید نظری	ناهید نظری		
دوشنبه	سالن ۱	ورزش ۱ گروه ۱	ورزش ۱ گروه ۲	ورزش ۱ گروه ۳	ورزش ۱ گروه ۴	ورزش ۱ گروه ۵		
		فاطمه ایدون	فاطمه ایدون	فاطمه ایدون	فاطمه ایدون	فاطمه ایدون		
	سالن ۲	ورزش ویژه گروه ۶	ورزش ویژه گروه ۷	ورزش ویژه گروه ۸	ورزش ۱ گروه ۱۱	ورزش ۱ گروه ۱۲		
		نرگس اعظم نظامی	نرگس اعظم نظامی	نرگس اعظم نظامی	نرگس اعظم نظامی	نرگس اعظم نظامی		
سه شنبه	سالن ۱	ورزش ۱ گروه ۶	ورزش ۱ گروه ۷	ورزش ۱ گروه ۸	ورزش ۱ گروه ۹	ورزش ۱ گروه ۱۰		
		مریم هادی پور	مریم هادی پور	مریم هادی پور	مریم هادی پور	مریم هادی پور		
چهارشنبه	سالن ۱	تربیت بدنی گروه ۱	تربیت بدنی گروه ۲	تربیت بدنی گروه ۳	تربیت بدنی گروه ۴	تربیت بدنی گروه ۵		
		فاطمه بهرامی	فاطمه بهرامی	فاطمه بهرامی	فاطمه بهرامی	فاطمه بهرامی		
	سالن ۲		تربیت بدنی ویژه گروه ۲	ورزش ویژه گروه ۲				
			حلیمه ابوالحسنی	حلیمه ابوالحسنی				
پنج شنبه	سالن ۱				ورزش ویژه گروه ۳ و ۵	تربیت بدنی ویژه گروه ۳	ورزش ویژه گروه ۴ و ۵	تربیت بدنی ویژه گروه ۴
					معصومه بابایی مبارکه	معصومه بابایی مبارکه	معصومه بابایی مبارکه	معصومه بابایی مبارکه
	سالن ۲	تربیت بدنی گروه ۶	تربیت بدنی گروه ۷	تربیت بدنی گروه ۸	تربیت بدنی گروه ۹			
		منیر طهماسبی	منیر طهماسبی	منیر طهماسبی	منیر طهماسبی			