

توجه: کلاس های تربیت بدنی ویژه

دانشجویان محترمی که در دستجات زیر قرار دارند در گروه ویژه قرار می گیرند و می بایست 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)؛
- 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 پرانرژی؛
- افراد مبتلا به زانوی ضربدری؛
- افراد مبتلا به کف پای صاف.

اختلالات روانی و رفتاری

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

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

روزهای تشکیل کلاسها : ۲ جلسه در هر هفته به مدت ۶ جلسه (نیمسال تابستان ۹۵-۹۴)

مکان : تهران-خیابان انقلاب-خیابان نجات الهی -نرسیده به چهارراه سپند-دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب-ساختمان آموزشی-طبقه زیرزمین-سالن تربیت بدنی

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

برنامه کلاسهای عملی تربیت بدنی (خواهران)

گروه	استاد	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم
گروه ۱	نرگس اعظم نظامی	دوشنبه	۱۴-۱۵:۳۰	۹۴/۰۵/۱۱		۹۴/۰۵/۱۸		۹۴/۰۵/۲۵	
		چهارشنبه			۹۴/۰۵/۱۳		۹۴/۰۵/۲۰		۹۴/۰۵/۲۷

برنامه کلاسهای عملی ورزش ۱ (خواهران)

گروه	استاد	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم
گروه ۱	نرگس اعظم نظامی	دوشنبه	۱۵:۳۰-۱۷	۹۴/۰۵/۱۱		۹۴/۰۵/۱۸		۹۴/۰۵/۲۵	
		چهارشنبه			۹۴/۰۵/۱۳		۹۴/۰۵/۲۰		۹۴/۰۵/۲۷

برنامه کلاسهای عملی تربیت بدنی ویژه (خواهران)

گروه	استاد	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم
گروه ۱	نرگس اعظم نظامی	دوشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۹۴/۰۵/۱۱		۹۴/۰۵/۱۸		۹۴/۰۵/۲۵	
		چهارشنبه			۹۴/۰۵/۱۳		۹۴/۰۵/۲۰		۹۴/۰۵/۲۷

برنامه کلاسهای عملی ورزش ویژه (خواهران)

گروه	استاد	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم
گروه ۱	نرگس اعظم نظامی	دوشنبه	۱۲:۳۰-۱۴	۹۴/۰۵/۱۱		۹۴/۰۵/۱۸		۹۴/۰۵/۲۵	
		چهارشنبه			۹۴/۰۵/۱۳		۹۴/۰۵/۲۰		۹۴/۰۵/۲۷

روزهای تشکیل کلاسها : ۲ جلسه در هر هفته به مدت ۶ جلسه (نیمسال تابستان ۹۳-۹۲)

مکان : تهران-خیابان انقلاب-خیابان نجات الهی -نرسیده به چهارراه سپند-دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب-ساختمان آموزشی-طبقه زیرزمین-سالن تربیت بدنی

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

برنامه کلاسهای عملی تربیت بدنی (برادران)

گروه	استاد	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم
گروه ۲	حسین شاهرخی	یکشنبه	۹:۳۰-۱۱	۹۳/۰۵/۱۰		۹۳/۰۵/۱۷		۹۳/۰۵/۲۴	
		سه شنبه			۹۳/۰۵/۱۲		۹۳/۰۵/۱۹		۹۳/۰۵/۲۶

برنامه کلاسهای عملی ورزش ۱ (برادران)

گروه	استاد	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم
گروه ۲	حسین شاهرخی	یکشنبه	۱۴-۱۵:۳۰	۹۳/۰۵/۱۰		۹۳/۰۵/۱۷		۹۳/۰۵/۲۴	
		سه شنبه			۹۳/۰۵/۱۲		۹۳/۰۵/۱۹		۹۳/۰۵/۲۶

برنامه کلاسهای عملی تربیت بدنی ویژه (برادران)

گروه	استاد	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم
گروه ۲	حسین شاهرخی	یکشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۹۳/۰۵/۱۰		۹۳/۰۵/۱۷		۹۳/۰۵/۲۴	
		سه شنبه			۹۳/۰۵/۱۲		۹۳/۰۵/۱۹		۹۳/۰۵/۲۶

برنامه کلاسهای عملی ورزش ویژه (برادران)

گروه	استاد	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم
گروه ۲	حسین شاهرخی	یکشنبه	۱۲:۳۰-۱۴	۹۳/۰۵/۱۰		۹۳/۰۵/۱۷		۹۳/۰۵/۲۴	
		سه شنبه			۹۳/۰۵/۱۲		۹۳/۰۵/۱۹		۹۳/۰۵/۲۶