

توجه: کلاس های تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه

دانشجویان محترمی که در دستجات زیر قرار دارند می بایست تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه را انتخاب نمایند و مدارک و مستندات خود را تهیه و به استاد مربوطه ارائه دهند.

بیماری ها

افراد خاص

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

- 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.
- 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).

ناهنجاری های وضعیتی (بدشکلی های جسمانی)

اختلالات روانی و رفتاری

- ناهنجاری های ستون فقرات:
- افراد مبتلا به گرد پشته؛
- افراد مبتلا به گود پشته؛
- افراد مبتلا به کج پشته؛
- 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 رفتاری (پرخاشگری)
- اختلالات هیجانی (اضطراب)
- اختلالات شخصیتی (افسردگی)

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

برنامه کلاس های عملی پیام نور - تربیت بدنی (خواهران)

روزهای تشکیل کلاس ها : ۲ جلسه در هر هفته به مدت ۶ جلسه (نیمسال تابستان ۹۴-۹۳)

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

گروه	استاد	سالن	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	توضیحات
۱	فاطمه بهرامی	آمادگی	شنبه	۸-۹:۳۰	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		
		جسمانی	دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	
۲	فاطمه بهرامی	آمادگی	شنبه	۹:۳۰-۱۱	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		
		جسمانی	دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	
۳	فاطمه بهرامی	آمادگی	چهارشنبه	۸-۱۱	۹۴/۰۶/۱۸		۹۴/۰۶/۲۵		۹۴/۰۷/۰۱		
		جسمانی	چهارشنبه			۹۴/۰۶/۱۸		۹۴/۰۶/۲۵		۹۴/۰۷/۰۱	
۴	فاطمه بهرامی	آمادگی	چهارشنبه	۱۱-۱۴	۹۴/۰۶/۱۸		۹۴/۰۶/۲۵		۹۴/۰۷/۰۱		
		جسمانی	چهارشنبه			۹۴/۰۶/۱۸		۹۴/۰۶/۲۵		۹۴/۰۷/۰۱	
۵	فاطمه بهرامی	آمادگی	چهارشنبه	۱۴-۱۷	۹۴/۰۶/۱۸		۹۴/۰۶/۲۵		۹۴/۰۷/۰۱		
		جسمانی	چهارشنبه			۹۴/۰۶/۱۸		۹۴/۰۶/۲۵		۹۴/۰۷/۰۱	

برنامه کلاس های عملی پیام نور - تربیت بدنی ویژه (خواهران)

روزهای تشکیل کلاس ها : ۲ جلسه در هر هفته به مدت ۶ جلسه (نیمسال تابستان ۹۴-۹۳)

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

گروه	استاد		روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	توضیحات
۱	نرگس اعظم نظامی	آمادگی	شنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		
		جسمانی	دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	
۲	نرگس اعظم نظامی	آمادگی	شنبه	۱۲:۳۰-۱۴	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		
		جسمانی	دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	

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

برنامه کلاس های عملی پیام نور - ورزش ۱ (خواهران)
روزهای تشکیل کلاس ها : ۲ جلسه در هر هفته به مدت ۶ جلسه (نیمسال تابستان ۹۴-۹۳)

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

گروه	استاد	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	توضیحات
۱	فاطمه بهرامی	شنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		
		دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	
۲	فاطمه بهرامی	شنبه	۱۲:۳۰-۱۴	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		
		دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	
۳	فاطمه بهرامی	شنبه	۱۴-۱۵:۳۰	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		
		دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	
۴	فاطمه بهرامی	شنبه	۱۵:۳۰-۱۷	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		
		دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	

برنامه کلاس های عملی پیام نور - ورزش ویژه (خواهران)
روزهای تشکیل کلاس ها : ۲ جلسه در هر هفته به مدت ۶ جلسه (نیمسال تابستان ۹۴-۹۳)

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

گروه	استاد	سالن	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	توضیحات
۱	نرگس اعظم نظامی	تنیس روی میز	شنبه	۸-۹:۳۰	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		
			دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	
۲	نرگس اعظم نظامی	تنیس روی میز	شنبه	۹:۳۰-۱۱	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		
			دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	
۳	نرگس اعظم نظامی	تنیس روی میز	شنبه	۸-۹:۳۰	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		نام خانوادگی از حرف الف تا ز
			دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	
۳	نرگس اعظم نظامی	تنیس روی میز	شنبه	۹:۳۰-۱۱	۹۴/۰۶/۱۴		۹۴/۰۶/۲۱		۹۴/۰۶/۲۸		نام خانوادگی از حرف ژ تا ی
			دوشنبه			۹۴/۰۶/۱۶		۹۴/۰۶/۲۳		۹۴/۰۶/۳۰	

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

برنامه کلاسهای عملی تربیت بدنی (برادران)

روزهای تشکیل کلاس ها : ۲ جلسه در هر هفته به مدت ۶ جلسه (نیمسال تابستان ۹۴-۹۳)

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

گروه	استاد	سالن	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	توضیحات
۶	حسین شاهرخی	آمادگی جسمانی	یکشنبه	۸-۹:۳۰	۹۴/۰۶/۱۵		۹۴/۰۶/۲۲		۹۴/۰۶/۲۹		
			سه شنبه			۹۴/۰۶/۱۷		۹۴/۰۶/۲۴		۹۴/۰۶/۳۱	
۷	حسین شاهرخی	آمادگی جسمانی	یکشنبه	۱۵:۳۰-۱۷	۹۴/۰۶/۱۵		۹۴/۰۶/۲۲		۹۴/۰۶/۲۹		
			سه شنبه			۹۴/۰۶/۱۷		۹۴/۰۶/۲۴		۹۴/۰۶/۳۱	

برنامه کلاسهای عملی تربیت بدنی ویژه (برادران)

روزهای تشکیل کلاس ها : ۲ جلسه در هر هفته به مدت ۶ جلسه (نیمسال تابستان ۹۴-۹۳)

گروه	استاد	سالن	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	توضیحات
۶	حسین شاهرخی	آمادگی جسمانی	یکشنبه	۹:۳۰-۱۱	۹۴/۰۶/۱۵		۹۴/۰۶/۲۲		۹۴/۰۶/۲۹		
			سه شنبه			۹۴/۰۶/۱۷		۹۴/۰۶/۲۴		۹۴/۰۶/۳۱	

برنامه کلاسهای عملی ورزش ۱ (برادران)

روزهای تشکیل کلاس ها : ۲ جلسه در هر هفته به مدت ۶ جلسه (نیمسال تابستان ۹۴-۹۳)

گروه	استاد	سالن	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	توضیحات
۶	حسین شاهرخی	تنیس روی میز	یکشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۹۴/۰۶/۱۵		۹۴/۰۶/۲۲		۹۴/۰۶/۲۹		
			سه شنبه			۹۴/۰۶/۱۷		۹۴/۰۶/۲۴		۹۴/۰۶/۳۱	
۷	حسین شاهرخی	تنیس روی میز	یکشنبه	۱۲:۳۰-۱۴	۹۴/۰۶/۱۵		۹۴/۰۶/۲۲		۹۴/۰۶/۲۹		
			سه شنبه			۹۴/۰۶/۱۷		۹۴/۰۶/۲۴		۹۴/۰۶/۳۱	

برنامه کلاسهای عملی ورزش ویژه (برادران)

روزهای تشکیل کلاس ها : ۲ جلسه در هر هفته به مدت ۶ جلسه (نیمسال تابستان ۹۴-۹۳)

گروه	استاد	سالن	روز	ساعت	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	توضیحات
۶	حسین شاهرخی	تنیس روی میز	یکشنبه	۱۴-۱۵:۳۰	۹۴/۰۶/۱۵		۹۴/۰۶/۲۲		۹۴/۰۶/۲۹		
			سه شنبه			۹۴/۰۶/۱۷		۹۴/۰۶/۲۴		۹۴/۰۶/۳۱	

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