

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)

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

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

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

کد درس	نام درس	استاد	گروه	مکان	روز	ساعت	جلسه ۱	جلسه ۲	جلسه ۳	جلسه ۴	جلسه ۵	جلسه ۶	توضیحات
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۱	سالن آمادگی جسمانی	چهارشنبه	۸-۹:۳۰	۱/۲۶	۲/۲	۲/۹	۲/۱۶	۲/۲۳	۲/۳۰	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۲	سالن آمادگی جسمانی	چهارشنبه	۹:۳۰-۱۱	۱/۲۶	۲/۲	۲/۹	۲/۱۶	۲/۲۳	۲/۳۰	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۳	سالن آمادگی جسمانی	چهارشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۱/۲۶	۲/۲	۲/۹	۲/۱۶	۲/۲۳	۲/۳۰	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۴	سالن آمادگی جسمانی	چهارشنبه	۸-۹:۳۰	۱/۲۶	۲/۲	۲/۹	۲/۱۶	۲/۲۳	۲/۳۰	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۵	سالن آمادگی جسمانی	چهارشنبه	۹:۳۰-۱۱	۱/۲۶	۲/۲	۲/۹	۲/۱۶	۲/۲۳	۲/۳۰	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	نرگس تقی زاده	۶	سالن آمادگی جسمانی	یکشنبه	۸-۹:۳۰	۱/۲۳	۱/۳۰	۲/۶	۲/۱۳	۲/۲۰	۲/۲۷	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	نرگس تقی زاده	۷	سالن آمادگی جسمانی	یکشنبه	۹:۳۰-۱۱	۱/۲۳	۱/۳۰	۲/۶	۲/۱۳	۲/۲۰	۲/۲۷	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	نرگس تقی زاده	۸	سالن آمادگی جسمانی	یکشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۱/۲۳	۱/۳۰	۲/۶	۲/۱۳	۲/۲۰	۲/۲۷	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	نرگس تقی زاده	۹	سالن آمادگی جسمانی	یکشنبه	۱۲:۳۰-۱۴	۱/۲۳	۱/۳۰	۲/۶	۲/۱۳	۲/۲۰	۲/۲۷	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	نرگس تقی زاده	۱۰	سالن آمادگی جسمانی	یکشنبه	۱۴-۱۵:۳۰	۱/۲۳	۱/۳۰	۲/۶	۲/۱۳	۲/۲۰	۲/۲۷	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۱۱	سالن آمادگی جسمانی	چهارشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۱/۲۶	۲/۲	۲/۹	۲/۱۶	۲/۲۳	۲/۳۰	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	عسل رجائیان	۱۲	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۱۷-۱۸:۳۰	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	عسل رجائیان	۱۳	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۱۷-۱۸:۳۰	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۱۴	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۸-۹:۳۰	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۱۵	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۹:۳۰-۱۱	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۱۶	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۱۷	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۸-۹:۳۰	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	نام خانوادگی از (الف) تا (ش)
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۱۷	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۹:۳۰-۱۱	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	نام خانوادگی از (ص) تا (ق)
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	فاطمه بهرامی	۱۷	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	نام خانوادگی از (ک) تا (ی)
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	حمیدرضا یارقلی	۲۰	سالن آمادگی جسمانی	چهارشنبه	۱۷-۱۸:۳۰	۱/۲۶	۲/۲	۲/۹	۲/۱۶	۲/۲۳	۲/۳۰	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	حمیدرضا یارقلی	۲۱	سالن آمادگی جسمانی	چهارشنبه	۱۷-۱۸:۳۰	۱/۲۶	۲/۲	۲/۹	۲/۱۶	۲/۲۳	۲/۳۰	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	حمیدرضا یارقلی	۲۲	سالن آمادگی جسمانی	چهارشنبه	۱۸:۳۰-۲۰	۱/۲۶	۲/۲	۲/۹	۲/۱۶	۲/۲۳	۲/۳۰	
۱۲۱۵۴۲۷	تربیت بدنی	حمیدرضا یارقلی	۲۳	سالن آمادگی جسمانی	چهارشنبه	۱۸:۳۰-۲۰	۱/۲۶	۲/۲	۲/۹	۲/۱۶	۲/۲۳	۲/۳۰	

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

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

[illegible]

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

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

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

کد درس	نام درس	استاد	گروه	مکان	روز	ساعت	جلسه ۱	جلسه ۲	جلسه ۳	جلسه ۴	جلسه ۵	جلسه ۶	توضیحات
۱۳۱۵۴۲۹	تربیت بدنی ویژه	مریم تره کار	۱	سالن آمادگی جسمانی	شنبه	۸-۹:۳۰	۱/۲۲	۱/۲۹	۲/۵	۲/۱۲	۲/۱۹	۲/۲۶	
۱۳۱۵۴۲۹	تربیت بدنی ویژه	مریم تره کار	۲	سالن آمادگی جسمانی	شنبه	۹:۳۰-۱۱	۱/۲۲	۱/۲۹	۲/۵	۲/۱۲	۲/۱۹	۲/۲۶	
۱۳۱۵۴۲۹	تربیت بدنی ویژه	نرگس اعظم نظامی	۳	سالن آمادگی جسمانی	دوشنبه	۸-۹:۳۰	۱/۲۴	۱/۳۱	۲/۷	۲/۱۴	۲/۲۱	۲/۲۸	
۱۳۱۵۴۲۹	تربیت بدنی ویژه	نرگس اعظم نظامی	۴	سالن آمادگی جسمانی	دوشنبه	۹:۳۰-۱۱	۱/۲۴	۱/۳۱	۲/۷	۲/۱۴	۲/۲۱	۲/۲۸	
۱۳۱۵۴۲۹	تربیت بدنی ویژه	نرگس اعظم نظامی	۵	سالن آمادگی جسمانی	دوشنبه	۸-۹:۳۰	۱/۲۴	۱/۳۱	۲/۷	۲/۱۴	۲/۲۱	۲/۲۸	نام خانوادگی از (الف) تا (ص)
۱۳۱۵۴۲۹	تربیت بدنی ویژه	نرگس اعظم نظامی	۵	سالن آمادگی جسمانی	دوشنبه	۹:۳۰-۱۱	۱/۲۴	۱/۳۱	۲/۷	۲/۱۴	۲/۲۱	۲/۲۸	نام خانوادگی از (ض) تا (ی)
۱۳۱۵۴۲۹	تربیت بدنی ویژه	معصومه بابائی مبارکه	۶	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۸-۹:۳۰	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	
۱۳۱۵۴۲۹	تربیت بدنی ویژه	معصومه بابائی مبارکه	۷	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۸-۹:۳۰	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	
۱۳۱۵۴۲۹	تربیت بدنی ویژه	مهدی قیطاسی	۲۰	سالن تنیس	پنجشنبه	۱۴:۳۰-۱۴	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	۲/۳۱	
۱۳۱۵۴۲۹	تربیت بدنی ویژه	مهدی قیطاسی	۲۱	سالن تنیس	پنجشنبه	۱۴:۳۰-۱۴	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	۲/۳۱	
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	مریم تره کار	۱	سالن آمادگی جسمانی	شنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۱/۲۲	۱/۲۹	۲/۵	۲/۱۲	۲/۱۹	۲/۲۶	
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	مریم تره کار	۲	سالن آمادگی جسمانی	شنبه	۱۴:۳۰-۱۴	۱/۲۲	۱/۲۹	۲/۵	۲/۱۲	۲/۱۹	۲/۲۶	
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	نرگس اعظم نظامی	۳	سالن آمادگی جسمانی	دوشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۱/۲۴	۱/۳۱	۲/۷	۲/۱۴	۲/۲۱	۲/۲۸	
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	نرگس اعظم نظامی	۴	سالن آمادگی جسمانی	دوشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۱/۲۴	۱/۳۱	۲/۷	۲/۱۴	۲/۲۱	۲/۲۸	
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	مریم تره کار	۵	سالن آمادگی جسمانی	شنبه	۱۴-۱۵:۳۰	۱/۲۲	۱/۲۹	۲/۵	۲/۱۲	۲/۱۹	۲/۲۶	
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	معصومه بابائی مبارکه	۶	سالن تنیس	پنجشنبه	۹:۳۰-۱۱	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	معصومه بابائی مبارکه	۷	سالن تنیس	پنجشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	معصومه بابائی مبارکه	۸	سالن تنیس	پنجشنبه	۹:۳۰-۱۱	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	نام خانوادگی از (الف) تا (س)
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	معصومه بابائی مبارکه	۸	سالن تنیس	پنجشنبه	۱۱-۱۲:۳۰	۱/۲۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	نام خانوادگی از (ش) تا (ی)
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	مهدی قیطاسی	۲۰	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۱۴-۱۵:۳۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	۲/۳۱	
۱۳۱۵۴۳۰	ورزش ویژه	مهدی قیطاسی	۲۱	سالن آمادگی جسمانی	پنجشنبه	۱۴-۱۵:۳۰	۱/۲۷	۲/۳	۲/۱۰	۲/۱۷	۲/۲۴	۲/۳۱	