



مدیریت تربیت بدنی و سلامت

دانشگاه علم و صنعت ایران

دستورالعمل فعالیت های ورزشی

(جهت درس طراحی آزمایش ها)

## هدف

علاقه مند نمودن دانشجویان به انجام ورزش‌های متنوع و شناسایی استعدادها و همچنین ورزیده نمودن عضلات خویش جهت بهینه انجام دادن فعالیت‌های روزمره و در نهایت سلامتی و تندرستی جسمی است که شامل گام‌های زیر می‌باشد.

گام اول: انجام تست ورزش اولیه در محل ساختمان تربیت بدنی و حفظ نتیجه آن جهت ارائه به مدیریت محترم تربیت بدنی جناب آقای دکتر سیفی جهت تایید و کمک به انتخاب بهتر رشته ورزشی انتخابی.

گام دوم: پر نمودن فرم حضور و غیاب مطابق با فرم ارائه شده در پیوست.

گام سوم: انجام تست ورزش ثانویه در محل ساختمان تربیت بدنی و حفظ نتیجه آن جهت ارائه به مدیریت محترم تربیت بدنی جناب آقای دکتر سیفی جهت تایید نهایی و تحویل به استاد مربوطه (جناب آقای دکتر نورالسنا)

گام چهارم: تحویل تست ورزش اولیه، ثانویه و همچنین فرم حضور و غیاب.

پیوست:

این فرم جهت حضور و غیاب می باشد که تعداد جلسات می بایستی حداقل ۱۵ جلسه باشد، همچنین این فرم می بایستی تنها توسط اساتید محترم مربوط در هر رشته ورزشی امضا شود. ( دانشجویان می توانند بیش از یک رشته ورزشی را انتخاب نموده)



نام و نام خانوادگی:

رشته ورزشی:

شماره دانشجویی:

نام استاد:

ردیف	روز	تاریخ	امضا
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

امضا مدیر تربیت بدنی  
جناب آقای دکتر سیفی

## فرم ارزیابی سلامت



دانشکده علم و سلامت ایران

### فرم ارزیابی سلامت دانشجویان

مقطع تحصیلی:

نام و نام خانوادگی:

شماره دانشجویی:

سن:

وزن:

قد:

فشار خون:

VO<sub>2</sub>:

سابقه بیماری:

مسئول ارزیابی سلامت

رشته ورزشی:

امضا



خیر



بله

آیا سابقه بازی در تیم های دانشگاهی دارید: