راهنمای جامع کار با سامانه آموزشی کلاس های مجازی دروس ورزش و تربیت بدنی موسسه آموزش عالی توس

به نام خدا





### این سامانه توسط شرکت ره آفرین (واحد فناور مرکز رشد دانشگاه فردوسی مشهد) جهت ارتقای کیفیت آموزشی کلاس های مجازی برای دروس ورزش و تربیت بدنی طراحی شده است.

توضيحات در دو صفحه بعد





- ۱. ابتدا از طریق لینک https://toos.rahafarin-fum.ir وارد سامانه شوید و در بالای صفحه دکمه ورود را بزنید.
- \*(حتما از مرور گر گوگل کروم استفاده نمایید و جهت جلوگیری از هر گونه مشکل و خطای احتمالی حتما مرور گر خود را به آخرین نسخه بروزرسانی کنید.)
  - \*(حتما فیلتر شکن و یا vpn خود را غیر فعال کنید.)

- ۲. نام کاربری (کد ملی) و رمزعبور (شماره دانشجویی) را وارد کنید.
  \*(در اولین فرصت نسبت به تغییر رمز عبور خود اقدام کنید.)
  \*(اعداد را به صورت انگلیسی وارد کنید،کادر رمز عبور به حروف کوچک و بزرگ حساس است.)
- ۳. بر روی دکمه <u>ورود</u> بزنید.
- ۲. در صورتی که در آینده رمز خود را تغییر دادید و آن را فراموش کردید، میتوانید از دکمه فراموشی رمز عبور استفاده کنید. (در صفحه آخر این فایل نحوه این کار توضیح داده شده است.)

#### • بعد از اولین ورود به سایت باید اطلاعات مربوط به قد و وزن خود را وارد نمایید.

دريافت اطلاعات اوليه

این اطلاعات جهت ارزیابی فعالیت های ورزشی شما دریافت می شوند. لطفا رمز عبور پیشفرض خود را نیز تغییر دهید.

قد وزن

ثبت اطلاعات

:	۴	<u>۱</u>	<b>تست ۱ تستی</b> لیست دروس	
			ليست دروس	A
۲	عنوان کلاس: کلاس تستی	٣	فايلها	
	نام استاد: استاد یک تستی مشخصه درس: 8989			
	ورود به کلاس			

توضيحات در صفحه بعد

- ۳. در قسمت ۳ با زدن بر روی گزینه فایلها،میتوانید فایل هایی که توسط اساتید و یا سامانه قرار داده اند را مشاهده کنید.
  - \*(برای دانلود فایل روی علامت فلش آبی بزنید.)
- \*(حتما راهنمای تصویری تمرینات ورزشی را دریافت و مطالعه کنید تا در انجام تمرینات دچار مشکل نشوید.)

				فایلهای ارسال شده در هر کلاس		
دانلود	حجم	تاريخ ارسال	نام فایل	استاد	درس	
±	KB 842.72	1899/0F/F5 FF:1F	راهنمای تصویری تمرینات ورزشی		ورزش ۱	
±	MB 9.1	<i>ነሥዓዓ/•</i> ሃ/ሃሃ ነሥ: <b>ዞ</b> ሃ	آموزش تصویری کار با سامانه		ورزش ۱	



# نحوه ورود به کلاس و انجام تمرین

 بعد از زدن گزینه ورود به کلاس در صفحه اصلی، میتوانید تمامی جلسات درس را مشاهده کنید. ۲. با زدن بر روی گزینه ورود به تمرین،وارد جلسه میشوید و محتویات آن را مشاهده میکنید.



#### • با زدن بر روی گزینه تمرین ها گذشته میتوانید اطلاعات ثبت شده در هر تمرین و بازخورد استاد خود را به صورت توصیفی یا کتبی مشاهده کنید.



	شروع مکث 48:56 تعداد اطلاعات شتاب سنج 0	تر از ۲۴ ساعت باشد، تلاش های بعدی ذخیره نخواهند شد.	۔ دانشجوی عزیز، فاصله زمانی ہیں ثبت دو جلسه باید ہیٹ
باقی ماندہ:09:56			گرم کردن
ۯدقيقه	مدت زمان:2	تعداد	دوی در جا
ادقيقه	مدت زمان: ا	تعداد	دراز و نشست
ادقيقه	مدت زمان: ا	تعداد	اسکات
ادقيقه	مدت زمان: ا	تعداد	شنا سوئدی
كدقيقه	مدت زمان:2	تعداد	پله ورزی
ادقيقه	مدت زمان: ا	مدت زمان(ثانیه)	پلانک
			-

• با زدن بر روی گزینه <u>شروع</u> تایمر فعال میشود و میتوانید تمرین را شروع کنید و در پایان و یا حین تمرین مقادیر خواسته شده را وارد و تکمیل کنید و در پایان گزینه ثبت اطلاعات را بزنید تا پیغام ثبت را مشاهده کنید.

## نكات مهم در انجام و ثبت تمرينات

- تا زمانی که تایمر ۱۰ دقیقه ای گرم کردن پایان نیافته باشد،هیچ کادری برای وارد کردن اعداد فعال نخواهد بود و همینطور
  کادر های بعدی هم مرحله به مرحله با توجه به زمانبندی هر تمرین فعال خواهند شد.
- مقادیر فقط باید عدد صحیح و به صورت انگلیسی وارد شوند در غیر این صورت زیر کادر پیغام خطا درج میشود و اطلاعات ثبت نمیشوند.
- در صورتی که با گوشی وارد سامانه شوید،اطلاعات سنسور شتاب سنج گوشی نیز ضبط و ارسال میشود و باید گوشی را به <u>بازو</u> خود ببندید.
  - فاصله زمانی بین ثبت دو جلسه باید بیشتر از ۲۴ ساعت باشد،در غیر اینصورت تلاش های بعدی ذخیره نخواهند شد.
    - در صورت خالى بودن و يا اشتباه ثبت كردن حتى يك قسمت اطلاعات ثبت نخواهند شد.
- جهت کند نشدن دستگاه هنگام کار و خطای احتمالی، گوشی خود را هنگام تمرین بر روی حالت ذخیره نیرو (Power
  جهت کند نشدن در Saving) قرار ندهید.

تعيير رمز عبور

- در صفحه اصلی،سمت چپ بالای صفحه با زدن نماد سه نقطه و انتخاب گزینه تغییر رمز عبور وارد تسمت مربوط شوید.
  مرعبور فعلی
  مرعبور جدید
  تکرار رمز عبور جدید
  تشیر رمزعیور
  - در کادر اول رمز عبور فعلی را وارد کنید.
- در کادر دوم و سوم رمز جدیدی که نباید کمتر از ۸ حرف، تماما عددی، مشابه نام کاربری و یا کاملا عددی و ساده باشد.
  - در آخر بر گزینه تغییر رمز عبور بزنید تا پیغام با موفقیت انجام شد را دریافت کنید.

فراموشي رمز عبور



• ابتدا در صفحه ورود به سامانه گزینه فراموشی رمز عبور را انتخاب کنید.

 در سه کادر اول اطلاعات شخصی خود را وارد کنید.
 ۲. در کادر چهارم و پنجم رمز جدیدی که نباید کمتر از ۸ حرف، تماما عددی، مشابه نام کاربری و یا کاملا عددی و ساده باشد.

۳. سپس تیک گزینه I'm not a robot را بزنید.

 ۲. در آخر بر روی گزینه تغییر کلمه عبور بزنید تا رمز جدید ثبت شود.

	کلمه عبور	تغيير ک
	کد ملی	123
	تاريخ تولد	Ō
	<b>شماره دانشجویی</b> این فیلد با بر کنید.	123
8	این فیند را پر خید. <b>کلمه عبور جدید</b> پسورد نباید کمتر از ۸ حرف، تماما عددی، مشابه نام کاربری یا تماما عددی و ساده باشد.	Ô
Ø	تكرار كلمه عبور جديد	ß
	l'm not a robot	
	تغيير كلمه عبور	_