به نام ایزد دانا

(کاربرگ طرح درس) تاریخ به­روز رسانی:

دانشکده علوم انسانی نیمسال دوم سال تحصیلی 98-1397

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| مقطع: کارشناسی🞏کارشناسی ارشد◼ دکتری□ | تعداد واحد: نظری2 عملی... | فارسی: فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی | نام درس |
| پیش­نیازها و هم­نیازها: فیزیولوژی انسان پیشرفته | لاتین: |
| شماره تلفن اتاق: 217 | مدرس/مدرسین: روح الله حق شناس |
| منزلگاه اینترنتی: | پست الکترونیکی: rhm@semnan.ac.ir |
| برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: |
| اهداف درس: آشنایی با مبانی فیزیولوژیکی دستگاههای مختلف بدن در پاسخ به فعالیت بدنی به منظور پیشگیری از بیماری های وابسته به کم تحرکی |
| امکانات آموزشی مورد نیاز: کلاس درس مجهز به ویدئو پرژکتور، وایت برد و ماژیک |
| امتحان پایان­ترم | امتحان میان­ترم | ارزشیابی مستمر(کوئیز) | فعالیت­های کلاسی و آموزشی | نحوه ارزشیابی |
| 12 | 2 | 2 | 4 | درصد نمره |
| فیزیولوژی ورزش تلفیق نظر و عمل، ویلیام‌‌جی. کرامر، استیون‌جی فلک، مایکل‌آر دسچنز؛ ویراستار علمی عباسعلی گائینی، فرهاد دریانوش؛ مترجمان فرهاد دریانوش[و دیگران] ؛ انتشارات حتمی‏Exercise Physiology for Health Fitness and Performance Fourth Edition; (2013) by [Dr. Sharon A. Plowman Ph.D](https://www.amazon.com/s/ref%3Ddp_byline_sr_book_1?ie=UTF8&text=Dr.+Sharon+A.+Plowman+Ph.D&search-alias=books&field-author=Dr.+Sharon+A.+Plowman+Ph.D&sort=relevancerank) (Author), [Dr. Denise L. Smith PhD](https://www.amazon.com/s/ref%3Ddp_byline_sr_book_2?ie=UTF8&text=Dr.+Denise+L.+Smith+PhD&search-alias=books&field-author=Dr.+Denise+L.+Smith+PhD&sort=relevancerank) (Author) جزوه کلاسی استاد و مباحث کلاس درس | منابع و مآخذ درس |

**بودجه­بندی درس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **توضیحات** | **مبحث** | **شماره هفته آموزشی** |
|  | آشنایی با کلید واژه های تخصصی فیزیولوژی ورزش، معرفی انواع تمرینات ورزشی  | **1** |
|  | آشنایی با موتورهای جستجو، سایت ها و مجلات تخصصی فیزیولوژی ورزش | **2** |
|  | تغییرات و سازگاری های انواع تارهای عضلانی متعاقب انواع فعالیت های ورزشی | **3** |
|  | فعالیت بدنی و تندرستی و پیشگیری از بیماری ها | **4** |
|  | پاسخ ها و سازگاری های دستگاه عضلانی و اسکلتی به فعالیت بدنی و پیشگیری از بیماری های عضلانی اسکلتی | **5** |
|  | پاسخ ها و سازگاری های دستگاه عصبی به فعالیت بدنی و پیشگیری از بیماری های روحی و روانی | **6** |
|  | پاسخ ها و سازگاری های دستگاه قلبی عروقی به فعالیت بدنی، عوارض خطرزای قلبی عروقی و فعالیت بدنی و پیشگیری از بیماری ها قلبی عروقی | **7** |
|  | امتحان میان ترم و مروری بر مباحث گذشته | **8** |
|  | پاسخ دستگاه غدد درون ریز و برون، فعالیت بدنی و تندرستی | **9** |
|  | پاسخ ها و سازگاری دستگاه سوخت و سازی به فعالیت بدنی و پیشگیری از بیماری های متابولیکی | **10** |
|  | بررسی نقش هیپوتالاموس و هیپوکامپ در کنترل دریافت و مصرف انرژی در طول برنامه های ورزشی | **11** |
|  | تغذیه ویژه فعالیت بدنی و تندرستی | **12** |
|  | پاسخ و سازگاری دستگاه ایمنی به فعالیت بدنی و پیشگیری از بیماری های ایمونولوژیکی | **13** |
|  | اصول طراحی فعالیت بدنی به منظور تندرستی و پیش گیری از بیماری ها | **14** |
|  | مرور بحث های گذشته و جمع بندی | **15** |
|  | پرسش و پاسخ و رفع اشکال | **16** |