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 زنان و سالمندان و افراد خاص | | نام درس |
| پیش­نیازها و هم­نیازها: | | | | | 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 پاسخ های فیزیولوژیک زنان، سالمندان و کودکان به فعالیت های ورزشی و تفاوت پاسخ آنها به سایرین | | | | | | | |
| 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 | |
| Buckley, John (2008) Exercise physiology in special population;  جزوه کلاسی و مباحث کلاسی استاد | | | | | | منابع و مآخذ درس | |

**بودجه­بندی درس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **توضیحات** | **مبحث** | **شماره هفته آموزشی** |
|  | مقدمه (افزایش و حفظ فعالیت بدنی/شدت نسبی در مقابل شدت مطلق فعالیت بدنی) | **1** |
|  | تعریف سالمندی و طبقه بندی سالمندان | **2** |
|  | فیزیولوژی سالمندان و افراد سالمند (تأثیر تمرین ورزشی و فعالیت بدنی در افراد سالمند) | **3** |
|  | نقش رادیکال های آزاد در فرایند سالمندی | **4** |
|  | نقش میتوکندری در فرایند سالمندی | **5** |
|  | تجویز فعالیت ورزشی در افراد سالمند | **6** |
|  | تغییرات ساختاری و عملکردی استخوان ها در فرایند سالمندی و راهکاری پیشگیری از آن | **7** |
|  | زنان فعال (ملاحظات ویژه زنان فعال/سندرم پیش قاعدگی و دیس منوره/ زنان یائسه شده) | **8** |
|  | تجویز فعالیت ورزشی ویژه زنان (خطوط راهنمای فعالیت بدنی ویژه زنان حامله، زنان یائسه شده و...) | **9** |
|  | چاقی (نقش فعالیت بدنی در کنترل چاقی) | **10** |
|  | کودکان و فعالیت ورزشی (رشد و تکامل ظرفیت های ورزشی) | **11** |
|  | تجویز فعالیت ورزشی ویژه بیماران دیابتی | **12** |
|  | تغییرات عضله اسکلتی در سالمندی وپیشگیری های لازم از طریق فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی | **13** |
|  | طراحی تمرین ویژه سالمندان | **14** |
|  | مرور مباحث و جمع بندی | **15** |
|  | پرسش و پاسخ و رفع اشکال | **16** |