



برنام‌آزودانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ بهروز رسانی: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۰۱-۰۲

نام درس		فارسی: فیزیولوژی فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان		تعداد واحد: نظری ۲ عملی..		مقطع: کارشناسی ارشد	
نام درس		لاتین: Physiology of physical activity of children and adolescents		پیش‌نیازها و هم‌نیازها: فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی			
مدرس/مدرسین: دکتر سید محسن آوندی				شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۳۶۵۳۴۸۴			
پست الکترونیکی: m.avandi@semnan.ac.ir				منزلگاه اینترنتی: http://mavandi.profile.semnan.ac.ir			
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:							
اهداف درس: آشنایی با ویژگی‌های فیزیولوژیک و ساختاری ورزشکاران جوان و پاسخ آنها به فعالیت بدنی و ورزش							
امکانات آموزشی مورد نیاز: استفاده از ویدئو پروژکتور و تخته وایت بورد							
نحوه ارزشیابی		فعالیت‌های کلاسی و آموزشی		ارزشیابی مستمر (کوئیز)		امتحان میان‌ترم	
درصد نمره		۱۰ درصد		۴۰ درصد		۵۰ درصد	
۱. آماده سازی ورزشکاران جوان، سید محسن آوندی، در دست چاپ				مصادر و مأخذ درس			
2. Oxford Textbook of Children's Sport and Exercise Medicine							

بودجه‌بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته
	آشنایی با رشد، تکامل و بلوغ (سیستم اسکلتی عضلانی)	۱
	آشنایی با رشد، تکامل و بلوغ (سیستم قلبی عروقی و تنفسی)	۲
	آشنایی با رشد، تکامل و بلوغ (سیستم عصبی و غدد درون ریز)	۳
	طبقه بندی رشدی (قبل از بلوغ، بلوغ و بالیدگی)	۴
	تأثیر رشد، فعالیت بدنی و تغذیه بر بلوغ و آمادگی بدنی	۵
	پاسخ سیستم اسکلتی عضلانی به فعالیت بدنی و ورزش در دوران قبل، حین و بعد از بلوغ	۶
	پاسخ سیستم قلبی تنفسی به فعالیت بدنی و ورزش در دوران قبل، حین و بعد از بلوغ	۷
	پاسخ سیستم متابولیکی به فعالیت بدنی و ورزش در دوران قبل، حین و بعد از بلوغ	۸
	امتحان میان ترم از مباحث تدریس شده	۹
	پاسخ سیستم عصبی و غدد درون ریز به فعالیت بدنی و ورزش در دوران قبل، حین و بعد از بلوغ	۱۰
	ارزیابی عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و قهرمانی در دوران قبل، حین و بعد از بلوغ	۱۱
	طراحی تمرین مقاومتی برای دوران قبل از بلوغ	۱۲
	طراحی تمرین مقاومتی برای دوران حین و بعد از بلوغ	۱۳
	طراحی تمرین استقامتی و هوازی برای دوران قبل از بلوغ	۱۴
	طراحی تمرین استقامتی و هوازی برای دوران بلوغ	۱۵
	طراحی تمرین چابکی برای دوران بلوغ	۱۶