

دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی
طرح درس ویژه درس‌های تحصیلات تکمیلی دانشگاه

آدرس ایمیل:	مرتبه علمی: دانشیار	نام و نام خانوادگی استاد: سعید شاکریان
نیمسال تحصیلی: دوم 98-99	گروه: فیزیولوژی	دانشکده: علوم ورزشی
تعداد واحد: 2	نام درس: فیزیولوژی فعالیت ورزشی کودکان و نوجوانان	دوره تحصیلی: کارشناسی ارشد
<p>جایگاه درس در برنامه درسی دوره:</p> <p>جز دروس تخصصی در این دوره می باشد.</p>		
<p>هدف کلی:</p> <p>آشنایی با ویژگی های فیزیولوژیک ورزشکاران جوان و پاسخ های متفاوت کودکان و بزرگسالان و فعالیت های بدنی و ورزشی</p>		
<p>اهداف یادگیری:</p> <p>۱- آشنایی فرآیند رشد و بلوغ ۲- آشنایی با نقش فعالیت های ورزشی بر فیزیولوژی بدن کودکان و نوجوانان ۳- ارزیابی فعالیت های ورزشی کودکان و نوجوانان بر اساس مکانیسم فیزیولوژی بدن</p>		
<p>رفتار ورودی:</p> <p>آشنایی با فیزیولوژی انسان</p>		
<p>مواد و امکانات آموزشی: ویدیوپروژکشن، لپ تاب</p>		

روش تدریس:

بصورت نظری با استفاده از پاورپوینت

وظایف دانشجو:

انجام تکالیف کلاس در طول نیمسال

شیوه آزمون و ارزیابی:

انجام آزمون پایان نیمسال تحصیلی و ارائه تکالیف درسی

منابع درس:

1. رولند، توماس، دبلیو (2005) ؛ فیزیولوژی و ورزشی کودکان ؛ ترجمه عباسعلی گائینی و ندا خالدی
2. قدرت و توان در ورزشکاران جوان ؛ ترجمه عباسعلی گائینی و جواد وکیلی

همکاران ارجمند می‌توانند برای آگاهی بیشتر درباره روشها و فنون تدریس و به‌ویژه روش تهیه طرح درس، نگاه کنند به: حسن شعبانی، *مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روشها و فنون تدریس)*، 2 جلد، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، 1390.

هفته یکم

اهمیت اندازه بدن در فعالیت های بدنی

هفته دوم

رشد و فعالیت ورزشی

هفته سوم

تاثیر بلوغ بر آمادگی بدنی

هفته چهارم

پاسخ های متابولیکی کودکان به فعالیتهای ورزشی (ماشین متابولیک)

هفته پنجم

آمادگی هوازی

هفته ششم

پاسخ های قلبی عروقی کودکان به فعالیت های ورزشی

هفته هفتم

پاسخ های تهویه ای به فعالیت های ورزشی

هفته هشتم

حرکات ورزشی فاقد حمل وزن و انرژی مورد نیاز

هفته نهم

فعالیت های انفجاری کوتاه مدت و آمادگی بی هوازی

هفته دهم

قدرت عضلانی (عوامل موثر بر گسترش قدرت عضلانی)

هفته یازدهم

پاسخ ها به تمرین بدنی

هفته دوازدهم

تنظیم دما گرما و عدم تحمل فعالیت ورزشی

هفته سیزدهم

دستگاه عصبی مرکزی و آمادگی فیزیولوژیایی

هفته چهاردهم

تغییر عملکرد مرتبط با اندازه بدن

هفته پانزدهم

جنبش شناسی جذب اکسیژن

هفته شانزدهم

آزمون شاخص درک فشار در حین فعالیت ورزشی