



برنام‌آزودانا

**(كاربرك طرح درس)**

تارآخ به روز رسانی: ۱۴۰۰/۰۹/۲۸

داكتره علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۰۱-۰۰

نام درس	فارسی: فیزیولوژی فعالیت بدنی زنان، سالمندان و گروههای خاص	تعداد واحد: نظری ۲ عملی	مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد ■ دکتری □
	Physical activity Physiology of women, adults and special population	پیش نیازها و هم نیازها: فیزیولوژی فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان	
مدرس/مدرسین: حکیمه اکبری	شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۲۱۳۹		
پست الکترونیکی: h.akbari@semnan.ac.ir	منزلگاه اینترنتی:		
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: دوشنبه ساعت ۱۷ الی ۱۹			
اهداف درس: آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیک زنان، سالمندان و گروههای خاص (بیماران) و مقایسه آن با سایرین			
امکانات آموزشی مورد نیاز:			
نحوه ارزشیابی	فعالیت های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر(کوئیز)	امتحان میان ترم
درصد نمره	۳	۱۰	۲
مصادر و مأخذ درس			
باکلی (۲۰۰۸) فیزیولوژی ورزشی ویژه گروههای خاص؛ محبی، روحانی و ... (۱۳۹۷) چاپ اول نشر سمت			

**بودجه بندی درس**

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	آشنایی با انواع فعالیت بدنی و واژه های مرتبط با آن	
۲	چاقی و مشکلات ناشی از آن	
۳	فعالیت بدنی متناسب برای کاهش وزن و عوارض ناشی از چاقی	
۴	آشنایی با بیماری دیابت و انواع آن	
۵	فعالیت بدنی متناسب جهت کاهش عوارض ناشی از دیابت	
۶	بیماریهای قلبی عروقی و فعالیت متناسب با آن	
۷	سالمندی و آلزایمر	
۸	تأثیرات فعالیت بدنی بر عوامل شناختی	
۹	استخوان و سالمندی	
۱۰	بیماریهای مرتبط با استخوان و فعالیت بدنی	
۱۱	فعالیت بدنی و کیفیت خواب در دوران سالمندی	
۱۲	تغییرات سیستم عضلانی در سالمندی و اثرات فعالیت بدنی بر آن	
۱۳	سیستم ایمنی در سالمندی و اثرات فعالیت بدنی بر آن	
۱۴	فعالیت بدنی در زنان ورزشکار	
۱۵	یائسگی و فعالیت بدنی	

