



به نام ایزدانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ بهروز رسانی: مهر ۱۴۰۵

دانشکده علوم انسانی / ادبیات فارسی و زبان های خارجی - گروه علوم ورزشی
نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۰۶

فارسی: فیزیولوژی ورزشی کودکان		تعداد واحد: ۲ نظری ■ عملی		مقطع: کارشناسی ■ کارشناسی ارشد □ دکتری □	
نام درس		لاتین: exercise physiology in children		پیش نیازها و هم نیازها: فیزیولوژی ورزشی	
مدرس/مدرسین: دکتر حکیمه اکبری				شماره تلفن اتاق: ۳۱۵۳۲۱۶۵ (۰۲۳)	
پست الکترونیکی: h.akbari@semnan.ac.ir				وبگاه اینترنتی: https://h-akbari.profile.semnan.ac.ir	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: شنبه ۸:۳۰-۱۰:۳۰ / کلاس ۲۵					
اهداف درس: افزایش دانش دانشجویان در زمینه مبانی فیزیولوژی ورزشی کودکان					
امکانات آموزشی مورد نیاز: فیلم های آموزشی، ابزارهای ارزشیابی مناسب سنین کودکی.					
نحوه ارزشیابی		فعالیت های کلاسی و آموزشی		ارزشیابی مستمر (کوئیز)	
درصد نمره		۱۰٪		۲۰٪	
				امتحان میان ترم	
				امتحان پایان ترم	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	
				۱۰٪	
				۵۰٪	
				۲۰٪	
				۲۰٪	

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته آموزشی
	معارفه، ارائه سرفصل، اهداف، شیوه ارزشیابی و انتظارات مقدمه ای از درس	۱
	آشنایی با تغییرات فیزیولوژیکی ناشی از رشد کودکان	۲
	آشنایی با نیازهای رشدی و ملاحظات ویژه در دوره کودکی	۳
	آشنایی با نیازهای رشدی و ملاحظات ویژه در دوره نوجوانی	۴
	آشنایی با نیازهای رشدی و ملاحظات ویژه بعد از نوجوانی تا ۱۹ سالگی	۵
	تعادل فیزیولوژیکی بین عوامل رشدی و آمادگی جسمانی	۶
	تعادل فیزیولوژیکی بین بلوغ و آمادگی جسمانی	۷
	ویژگیهای سوخت و سازی در افراد نوجوان	۸
	آشنایی با شیوه طراحی تمرین در کودکان و نوجوانان	۹
	آشنایی با روش های کنترل شدت تمرین و پیشگیری از بروز بیش تمرینی	۱۰
	توسعه توان هوازی در افراد نوجوان	۱۱
	پاسخ و توسعه توان بی هوازی در نوجوانان	۱۲
	پاسخ و سازگاری قدرت در کودکان و نوجوانان	۱۳
	آشنایی با تکامل سیستم عصبی و آمادگی عصبی و عضلانی	۱۴
	تنظیم حرارت در ورزشکاران جوان	۱۵
	آشنایی با سنین و شرایط ورود به ورزش تخصصی	۱۶

توضیحات تکمیلی: