

Lesson plan

ویرایش ۱۴۰۲/۳/۱

نام درس: فیزیولوژی تمرین	نوع درس: نظری
مقطع: کارشناسی ارشد	نام مدرس: دکتر سارا ابوالاحراری
مدت کلاس: ۲ ساعت	تعداد دانشجو:
دانشکده: توانبخشی	
سال تحصیلی: ۱۴۰۱-۱۴۰۲	

عنوان درس: اصول تجویز ورزش در بیماری های خاص

منبع درس:

ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, last edition

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, last edition

امکانات آموزشی: سالن سخنرانی، کامپیوتر، ویدئو پروژکتور

هدف کلی درس:

❖ آشنایی دانشجو با اصول تجویز ورزش در بیماری های خاص

اهداف جزئی :

دانشجو با توجه به سخنرانی ارائه شده و مطالعه منبع اصلی درس باید بتواند :

- اهداف انجام تمرینات ورزشی در بیماران قلبی - عروقی، تنفسی و دیابت را از دیدگاه فیزیولوژیک را توضیح دهد.
- اصول پایه در انجام تمرینات ورزشی در بیماران قلبی - عروقی، تنفسی و دیابت را شرح دهد.
- کاربرد انواع تمرینات در بیماران قلبی - عروقی، تنفسی و دیابت را بیان کند.
- تمرینات ورزشی مناسب را برای بیماران قلبی - عروقی، تنفسی و دیابت تجویز نماید.

روش آموزش :

سخنرانی و پرسش و پاسخ

اجزا و شیوه اجرای درس : در یک جلسه ۲ ساعتی به اهداف اختصاصی این درس پرداخته می شود.

❖ مقدمه:

مدت زمان : ۱۰ دقیقه

❖ کلیات درس:

- بخش اول درس

مدت زمان : ۲۵ دقیقه

- پرسش و پاسخ و استراحت

مدت زمان : ۱۵ دقیقه

- بخش دوم درس

مدت زمان : ۲۵ دقیقه

❖ جمع بندی و نتیجه گیری :

مدت زمان : ۵ دقیقه

❖ ارزشیابی درس : سوال شفاهی از دانشجویان

مدت زمان : ۱۰ دقیقه