

Lesson plan

ویرایش ۱۴۰۲/۳/۱

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

عنوان درس: اصول فیزیولوژیک تمرینات استقامتی

منبع درس:

Scott Powers and Edward Hawley. Exercise Physiology_ Theory and Application to Fitness and Performance. Last edition.

W. Larry Kenny, Jack H. Wilmore, David L. Costill. Physiology of sport and exercise, sixth Edition, 2015.

Gregory W. Heath, Sara Levin Martin, Promoting physical activity, second edition, 2010.

امکانات آموزشی: سالن سخنرانی، کامپیوتر، ویدئو پروژکتور

هدف کلی درس:

❖ آشنایی دانشجو با اصول فیزیولوژیک تمرینات استقامتی

اهداف جزئی :

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

- تمرینات استقامتی را توصیف کند.
- هدف از انجام تمرینات مذکور را بیان نماید.
- اصول پایه در انجام تمرینات استقامتی را شرح دهد.
- اثرات تمرینات مذکور را از دیدگاه فیزیولوژیک بحث نماید.
- تمرینات مذکور را برای بیماران و ورزشکاران 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