



ساختار طرح درس روزانه

سال تحصیلی : ۹۲-۹۳	تاریخ ارائه درس : ۹۲/۱۱/۱۲
دانشکده : توانبخشی	نوع درس : نظری
مقطع / رشته : کارشناسی ارشد / فیزیوتراپی ورزشی	نام مدرس : دکتر موسی صالحی
نام درس (واحد) : تغذیه ورزشی	تعداد دانشجو : ۵ نفر
ترم : دوم	مدت کلاس : ۹۰ دقیقه

منبع درس : 1. Sport nutrition: an introduction to energy production and performance , the latest edition By: Askor E.Jeukenrun and Michael Glesson 2. Advanced sports nutrition. the latest edition, By: Dan Benardot 3. sport nutrition for endurance athletes, the latest edition, By: Monique Ryan	
امکانات آموزشی : کامپیوتر، اسلاید، ویدئو پروژکتور	
عنوان درس : تغذیه ورزشی	
هدف کلی درس : آشنایی دانشجویان با اصول تغذیه در ورزشکاران	
اهداف جزئی : <ul style="list-style-type: none">• آشنایی با نیاز های مختلف ورزشکاران (پروتئین ها ، چربی ها، کربوهیدرات ها ، ویتامین ها ، مواد معدنی ، آب و الکترولیت ها)• جذب انرژی در ورزشکاران• کالری مورد نیاز ورزشکاران در فعالیت های مختلف ورزشی• آشنایی با رژیم متعادل غذایی در ورزشکاران : تغذیه مناسب در ورزشکاران استقامتی• آشنایی با رژیم متعادل غذایی در ورزشکاران : تغذیه مناسب در ورزشکاران قدرتی• تعادل اسید - باز در حین فعالیت های شدید ورزشی• آشنایی با چگونگی جایگزین ساختن آب و الکترولیت های از دست رفته در حین فعالیت های ورزشی (آشنایی با نوشابه های پروتئینی)• آشنایی با روش های مناسب برای افزایش یا کاهش ورزشکاران و حفظ وزن مناسب برای مسابقات• آشنایی با آلرژی ها و عدم تحمل های غذایی• آشنایی با مکمل های غذایی ورزشکاران• آشنایی با رژیمهای غذایی قبل و بعد از مسابقه	
روش آموزش : سخنرانی، پرسش و پاسخ	
اجزا و شیوه اجرای درس : <ul style="list-style-type: none">• وسایل و تجهیزات کمک آموزشی (ویدئو پروژکتور و کامپیوتر)• سالن سخنرانی	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	• مقدمه
• کلیات درس	
مدت زمان : ۲۵ دقیقه	▪ بخش اول درس
مدت زمان : ۱۵ دقیقه	▪ پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان : ۲۵ دقیقه	▪ بخش دوم درس



مدت زمان : ۵ دقیقه	• جمع بندی و نتیجه گیری
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	• ارزشیابی درس