

کد درس : ۲۸

نام درس: فیزیولوژی فعالیت جسمانی

پیش نیاز(ها): ندارد

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس: آشنا نمودن دانشجو با اصول و مبانی فیزیولوژی ورزش و فعالیت جسمانی

رئوس مطالب (۳۴ ساعت نظری):

۱. عوامل موثر در آمادگی جسمانی (قدرت ، استقامت ، سرعت ، انعطاف بدنی)
۲. دستگاههای انرژی (هوازی و بی هوازی)
۳. کارکرد و فیزیولوژی دستگاه عصبی - عضلانی در فعالیت جسمانی
۴. کارکرد و فیزیولوژی دستگاه قلبی - عروقی در فعالیت جسمانی
۵. کارکرد و فیزیولوژی دستگاه تنفسی در فعالیت بدنی
۶. کارکرد و فیزیولوژی دستگاه غدد درون ریز در فعالیت جسمانی
۷. کارکرد و فیزیولوژی در ارتفاع ، سرما ، عمق و.....
۸. کارکرد و آزمون هتی سنجش آمادگی جسمانی

منابع اصلی درس :

۱. فیزیولوژی ورزش و فعالیت جسمانی . جلد اول و دوم . جک ویلمور - دیوید کاستیل . آخرین چاپ
۲. فیزیولوژی ورزش . تألیف دکتر خالدان . آخرین چاپ
۳. اصول بنیادی فیزیولوژی ورزش ۱ و ۲ (انرژی - سازگاریها - عمل کردن ورزش) آخرین چاپ
۴. فیزیولوژی و تغذیه ورزش . تدوین: عبدالحسین پرنو . آخرین چاپ

شیوه ارزیابی دانشجو: آزمون کتبی پایان ترم (۰/۸۰) و فعالیت های کلاسی و search (۰/۲۰)

