**بسمه تعالی**

**دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی- گروه فیزیولوژی ورزش**

**برنامه هفتگی تدریس درس: فعالیت بدنی و تندرستی نام استاد : خانم آرزو اسکندری**

|  |
| --- |
| **مشخصات درس: فعالیت بدنی و تندرستی****تعداد واحد: 2واحد نظری مقطع: دانشجویان کارشناسی نوع درس:**  |
| **اهداف کلی و جزئی درس: آشنایی با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماریهای جسمانی****اهداف جزئی:** آشنایی با نحوه تمرین دادن افراد بیمار و سالمندان  |
| **روش تدریس و نحوه ارزیابی دانشجو:**آموزش توسط استاد با اسلاید، شرکت فعال دانشجو در کلاس، ارائه توسط دانشجو 16 نمره امتحان نهایی / 4 نمره شرکت فعال دانشجویان در مباحث کلاسی و ارائه کلاسی |
| **منابع درس**فعالیت بدنی و تندرستی،محمد نیا – حاجی نیا، انتشارات بامداد کتاب |
| **موضوعات هر جلسه:*** مفاهیم فعالیت بدنی تندرستی و کیفیت زندگی
* سازوکارهای پیشگیری و کنترل چاقی بر اثر فعالیت ورزشی
* سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماریهای سیستم عضلانی و اسکلتی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
* سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماریهای سیستم ایمنی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
* سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماریهای خود ایمنی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
* سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماریهای قلبی و عروقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش (2 جلسه)
* سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماریهای تنفسی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش (2 جلسه)
* سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری دیابت بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
* سازوکارهای پیشگیری و کنترل سرطان بر اثر فعالیت بدنی و ورزش (2 جلسه)
* سازوکارهای پیشگیری و کنترل اختلالات دوران سالمندی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش (2 جلسه)
* سازوکارهای پیشگیری و کنترل اختلالات روانی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
* انواع پروتکل های مهم تمرینی برای بیماران و سالمندان
 |

**امضا استاد**

**دکتر آرزو اسکندری**