|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **دانشگاه خوارزمی،گروه** فيزيولوژي ورزش  **نام درس:** فعاليت بدني و تندرستي  **استاد درس:** محمدرضا دهخدا **(آدرس ایمیل)**  dehkhodamohammad@yahoo.com  **تاریخ:** نيمسال اول سال تحصيلي 99 - 98 | | | | |
| **تعداد واحد**: 2 | **نوع درس**: نظري | **نوع واحد:** تخصصي | **کارشناسی** | |
| **اهداف:** مطالعه فوايد فعاليت بدني و ورزش در پيشگيري و درمان بيماري هاي مختلف | | | | |
| **عنوان** | | | | **جلسه** |
| مفاهيم فعاليت بدني، تندرستي، كيفيت زندگي و ..... | | | | **اول** |
| بررسي بيماري هاي رايج ناشي از كم حركتي | | | | **دوم** |
| بررسي فعاليت بدني و فوايد آن در پيشگيري از بيماري هاي جسماني | | | | **سوم** |
| بررسي فعاليت بدني و فوايد آن در پيشگيري از بيماري هاي رواني | | | | **چهارم** |
| نسخه نويسي ورزشي براي افراد بيمار | | | | **پنجم** |
| سازوكارهاي پيشگيري و بهبود بيماري هاي قلبي و عروقي با فعاليت بدني و ورزش | | | | **ششم** |
| سازوكارهاي پيشگيري و كنترل چاقي با فعاليت بدني و ورزش | | | | **هفتم** |
| سازوكارهاي پيشگيري و بهبود بيماري هاي ديابت با فعاليت بدني و ورزش | | | | **هشتم** |
| سازوكارهاي پيشگيري و بهبود بيماري هاي تنفسي با فعاليت بدني و ورزش | | | | **نهم** |
| سازوكارهاي پيشگيري و كنترل اختلالات دوران سالمندي با فعاليت بدني و ورزش | | | | **دهم** |
| سازوكارهاي پيشگيري و كنترل بيماري سرطان با فعاليت بدني و ورزش | | | | **یازدهم** |
| سازوكارهاي پيشگيري و كنترل بيماري اسكلتي با فعاليت بدني و ورزش | | | | **دوازدهم** |
| سازوكارهاي پيشگيري و كنترل بيماري عضلاني با فعاليت بدني و ورزش | | | | **سیزدهم** |
| سازوكارهاي پيشگيري و كنترل ناهنجاري هاي سوخت و ساز | | | | **چهاردهم** |
| اصول علمي انجام تمرينات | | | | **پانزدهم** |
| آشنايي با عامل هاي آمادگي جسماني مرتبط با كم حركتي | | | | **شانزدهم** |

**منابع :** باران چشمه مهرعلي، ساليانه محمدعلي (1394). فعاليت بدني و تندرستي، انتشارات دانشگاه سمنان – سمنان محمدنيا احمدي، محسن حاجي نيا (1397). فعاليت بدني و تندرستي انتشارات بامداد كتاب – تهران، برايان سي. لوتلتزوايگناسيورپيول (2008)، ورزش و درمان بيماري ها، ترجمه فرزين ؟؟؟؟؟، مهران عسگري، انتشارات اميد دانش (1380)

**ارزشیابی:**  در پايان ترم