

باسمه تعالی
دانشگاه سیستان و بلوچستان
گروه علوم ورزشی
طرح درس ترمی (Course Plan)

نام درس: متابولیسم فعالیت ورزشی و تمرین
مقطع: کارشناسی ارشد
تعداد واحد: ۳
زمان برگزاری (نیم سال تحصیلی): اول ۱۳۹۸-۱۳۹۷
زمان و مکان ارائه درس: طبق برنامه تنظیمی
مدت کلاس: ۹۰ دقیقه
امکانات آموزشی: کامپیوتر، ویدیوپروژکتور و وایت برد

اهداف کلی درس: افزایش بینش دانشجویان در مورد فرآیندهای متابولیکی سلول، مسیرهای تولید و انتقال انرژی و متابولیسم مواد سه گانه و فرآیندهای تولید رادیکال های آزاد هنگام فعالیت های ورزشی قهرمانی

اهداف جزئی در هفته جلسه کلاس:

- آشنایی با تعریف معلولیت معلول و تقسیم بندی معلولان
- آشنایی با علل بروز معلولیت ها
- آشنایی با اهداف عمومی و اختصاصی ورزش با معلولان
- آشنایی با تاریخچه ورزش معلولان و بازی های پارالمپیک
- آشنایی با اصول پزشکی و اساسی ورزش معلولان
- آشنایی با تعریف و کلاس بندی معلولان شنوایی و بازی های آن ها
- آشنایی با تعریف و کلاس بندی معلولان بینایی و بازی های آن ها
- تعریف و تقسیم بندی معلولان فلج مغزی و اصول اختصاصی ورزش با معلولان فلج مغزی
- تعریف و تقسیم بندی معلولان قطع و نقص عضو و اصول اهداف اختصاصی ورزش با آن ها
- تعریف و تقسیم بندی معلولان نخاعی و اصول و اهداف اختصاصی ورزش با معلولان نخاعی



شیوه(های) تدریس: لکچر، پرسش و پاسخ و بحث گروهی کلاسی

اجزاء و شیوه اجرای درس در هر جلسه:

مدت زمان: ۱۰ دقیقه	★ مقدمه:
	★ کلیات درس:
مدت زمان: ۲۵ دقیقه	★ بخش اول درس
مدت زمان: ۱۰ دقیقه	★ پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان: ۲۵ دقیقه	★ بخش دوم درس
مدت زمان: ۵ دقیقه	★ جمع بندی و نتیجه گیری:
	★ ارزشیابی درس:
مدت زمان: ۱۵ دقیقه	★ سؤال شفاهی از دانشجویان

روش‌ها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجو

ساعت	تاریخ	نمره	روش
	هر جلسه	۱ نمره	بحث گروهی و مشارکت
	هر جلسه	۱ نمره	حضور منظم در کلاس
	با توافق با دانشجویان	۵ نمره	ارائه لکچر و امتحان میان ترم
	بر اساس برنامه آموزشی	۱۳ نمره	امتحان پایان ترم

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان:

از دانشجویان انتظار می‌رود قبل از هر جلسه از کلاس مطالعه داشته، تمرینات مطرح و ارائه شده را درک نموده و انجام دهند.

منابع و مواد آموزشی مورد استفاده:

۱. هوستون، نی. میکائیل (۲۰۰۱): بیوشیمی علوم ورزشی؛ ترجمه: عباسعلی گائینی، فهیمه اسفرجانی، محمد علی سردار و بهمن میرزایی (۱۳۸۵)، چاپ اول، دانشگاه پیام نور، تهران

۲. ویرو، انکو، مهیس (۲۰۰۱): پایشیوشیمیای تمرینهای ورزشی؛ ترجمه: عباسعلی گائینی، ولیالله دبید، بروشن، محمد فرامرز، سیر و سجویینهو امیر حسین حقیقی (۱۳۸۶)، چاپ اول؛ سازمانست

۳. راداک، ژولت (۲۰۰۱): رادیکال های آزاد در ورزش و پیری؛ ترجمه: عباسعلی گائینی، محمد رضا حامدی نیا و رضا طیبی (۱۳۸۳)، چاپ اول؛ دانشگاه تربیت معلم سبزوار، سبزوار

4. ACSM Certification Review. American College of Sports Medicine. Latest Edition

5. SPORTS NUTRITION: Energy Metabolism and Exercise. edited by Ira Wolinsky and Judy a. Driskell. CRC Press, Taylor & Francis Group. Latest Edition.