

به نام خدا

### طرح درس

- برای ارائه مطالب از کتاب "فیزیولوژی ورزشی" نوشته "شارون ای پلومن و دنیس ال اسمیت" ترجمه محمد فرامرزی و .... از انتشارات حتمی استفاده می شود.

جلسه اول: قلب و عروق (سازگاریهای ساختاری نسبت به فعالیت بدنی).

جلسه دوم: قلب و عروق (سازگاریهای عملکردی نسبت به فعالیت بدنی).

جلسه سوم: غدد درون ریز 1 (سازگاری با انواع فعالیت بدنی).

جلسه چهارم: غدد درون ریز 2 (سازگاری با انواع فعالیت بدنی).

جلسه پنجم: خون و شاخصهای هماتولوژیکی نسبت به فعالیتهای مختلف ورزشی.

جلسه ششم: دستگاه تنفسی (سازگاریهای ساختاری نسبت به فعالیت بدنی).

جلسه هفتم: دستگاه تنفسی (سازگاریهای عملکردی نسبت به فعالیت بدنی).

جلسه هشتم: فعالیت بدنی تحت فشارهای محیطی (سرما و گرما).

جلسه نهم: فعالیت بدنی تحت فشارهای محیطی (محیطهای کم فشار و پر فشار).

جلسه دهم: فعالیت بدنی تحت فشارهای محیطی (هوای آلوده).

جلسه یازدهم: تارهای عضلانی و انواع فعالیت های بدنی.

جلسه دوازدهم: سازگاریهای عصبی به انواع فعالیت های بدنی.

جلسه سیزدهم: فشارهای وارده فعالیت های مختلف بدنی بر سیستم عصبی.

جلسه چهاردهم: دستگاه عصبی مرکزی (نواحی مختلف) و فعالیت بدنی.

جلسه پانزدهم: انواع خستگی ورزشی.

جلسه شانزدهم: بیش تمرینی.

- امتحان میان ترم در تاریخ 98/2/19 ساعت 12:00 در محل سالن امتحانات برگزار خواهد شد.