

بسمه تعالی

فراگیران :
دانشجویان کارشناسی

عنوان درس :
فعالیت بدنی و تندرستی

مدرس :
دکتر عباس صالحی کیا

هدف کلی:
مطالعه فواید فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های مختلف

اهداف ویژه:

- آشنایی با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های جسمی
- آشنایی با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های روانی
- آشنایی با نحوه ورزش دادن افراد بیمار

سرفصل:

- مفاهیم فعالیت بدنی، تندرستی و کیفیت زندگی
- سازو کارهای پیشگیری و بهبود آمادگی قلبی عروقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- سازو کارهای پیشگیری و بهبود آمادگی تنفسی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- سازو کارهای پیشگیری و کنترل چاقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- سازو کارهای پیشگیری و کنترل استرس روانی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- سازو کارهای پیشگیری و بهبود دیابت بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- سازو کارهای پیشگیری اختلالات دوره سالمندی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- سازو کارهای پیشگیری و کنترل سرطان بر اثر فعالیت بدنی و ورزش

روش تدریس:

تدریس این واحد بر حسب موضوع و زمان به صورت سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث گروهی بر مبنای مشارکت فعال دانشجویان انجام خواهد گرفت.

وظایف دانشجو:

- حضور فعال در کلاس
- پشتکار و جدیت در ارائه تکالیف محوله
- شرکت در بحث گروهی

نحوه ارزشیابی:

- حضور فعال و توأم با آمادگی در کلاس
 - شرکت فعال در بحث گروهی و مطرح کردن سوال
 - ارائه تکالیف محوله
 - امتحان فینال
- ارائه سخنرانی از سوی دانشجویان داوطلبانه خواهد بود و در صورت اجرا به نمره امتحان پایانی افزوده می شود.