|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مقطع: کارشناسی ارشد | نیمسال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۴ | دانشکده: علوم انسانی |
| تعداد واحد: ۲ | نام مدرس: دکتر میترا خادم الشریعه | نام درس: : ارزیابی فیزیولوژی عملکرد ورزشی |
| ساعت برگزاری: دوشنبه 13 -15 | شماره کلاس: | پیش‌نیاز درس:  |
| ایمیل: m.khadem@kub.ac.ir | ساعت پاسخگویی و مشاوره: |
| **اهداف یادگیری:**الف) این درس بر پرورش کدام‌یک از شایستگی‌های عمومی ذیل متمرکز است: تفکر خلاق 🞎 تفکر سیستمی 🞎 تفکر آینده‌نگر🞎 تفکر انتقادی ■  مدیرت درون فردی 🞎 مدیریت بین فردی 🞎 مدیریت حواس ■ مدیریت محیط 🞎ب) پرورش چه شایستگی‌های (دانش نظری و عملی؛ مهارت‌های سخت و نرم؛ نگرش و ارزش‌ها) تخصصی در این درس موردتوجه قرار می‌گیرد؟ج) برای پرورش شایستگی های اشتغال پذیری کدامیک از فعالیت های ذیل استفاده می شود؟ انتخاب حداقل دو مورد الزامی است.بازدید علمی■ ارائه پروژه های کاربردی به دانشجویان■ دعوت از نخبگان و سرآمدان هر رشته🞏دعوت از صاحبان مشاغل 🞏 معرفی و تدریس نرم‌افزارهای مرتبط🞏استفاده از فناوری‌های نوین آموزشی نظیر شبیه‌سازها، گیمیفیکیشن، و فیلم‌های آموزشی■ |
| **روش / تکنیک تدریس:[[1]](#footnote-1)**سخنرانی ■ پرسش و پاسخ■ نمایشی (نمایش طرز کار وسیله یا مدل یا ...) ■ بحث گروهی ■ یادگیری مشارکتی🞎 مبتنی بر مسئله 🞎 مبتنی بر پروژه ■ آزمایشگاهی■ بازدید علمی ■**سایر موارد:....** |
|  **شیوه ارزشیابی:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ارزشیابی مستمر (آزمونک) | تکالیف هفتگی | امتحان پایان‌ترم | امتحان میان‌ترم | فعالیت‌های گروهی | ارزیابی شفاهی | نوع ارزشیابی |
| **۵** | **-** | **۱۰** | **۵** | **-** | **-** | نمره |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **منبع موردمطالعه** | **سرفصل** | **تاریخ** |
|  | **غربالگری پیش از ارزیابی عملکرد ورزشی** | **۱** |
|  | **روشهای ارزیابی سوخت و ساز پایه و به هنگام فعالیت ورزشی** | **۲** |
|  | **آزمونهای ارزیابی انعطاف پذیری و دامنه حرکتی** | **۳** |
|  | **آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی آمادگی هوازی** | **۴** |
|  | **آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی آمادگی بیهوازی** | **۵** |
|  | **آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی آمادگی عصبی عضالنی** | **۶** |
|  | **آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی ترکیب بدنی** | **۷** |
|  | **تفسیر نتایج ارزیابیهای فیزیولوژیکی عملکرد ورزشی** | **۸** |
|  |  | **۹** |
|  |  | **۱۰** |
|  |  | **۱۱** |
|  |  | **۱۲** |
|  |  | **۱۳** |
|  |  | **۱۴** |
|  |  | **۱۵** |
|  |  | **۱۶** |

|  |
| --- |
| فهرست منابع:استون راجر، رایلی توماس. راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی ورزشی )آزمونها، مراحل اجرا و گردآوری دادهها( - جلد اول: پیکرسنجی. ترجمه: میناسیان وازگن و علی نژاد محمد. انتشارات پژوهشگاه علوم ورزشی1392. کارشناسی ارشد ناپیوسته فیزیولوژی ورزشی / 48 ی ⌡ ری 1000 ربانهم ردس نگ رح باز ⌡ط .2 استون راجر، رایلی توماس. راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی ورزشی )آزمونها، مراحل اجرا و گردآوری دادهها( - جلد اول: فیزیولوژی. ترجمه: میناسیان وازگن و علی نژاد محمد. انتشارات پژوهشگاه علوم ورزشی. 1392 .3 آدامز،ژن ام.راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی.ترجمه:رحمانی نیا،فرهاد، رجبی،حمید، گایینی،عباسعلی، مجتهدی،حسین)1398(.انتشارات حتمی. .4 ماد،پیتر جی، فاستر،کارل.ارزیابی فیزیولوژیکی آمادگی جسمانی.ترجمه:سوری،رحمن، دشتیان،امین اهلل)1392(.انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی 5. Gregory G. Haff, Dumke Charles. Laboratory manual for exercise physiology. Human Kinetics. 2019 |

1. .توضیحات مربوط به روش تدریس پیوست می‌گردد. [↑](#footnote-ref-1)