

طرح درس جهت ارائه در نیمسال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

دانشکده	علوم انسانی	گروه	علوم ورزشی
گرایش	فیزیولوژی ورزشی	مقطع	کارشناسی ارشد
نام درس	تجویز فعالیت ورزشی ویژه سالمندان	نوع درس	پایه ☐ نظری * تخصصی ☐ عملی اختیاری * ☐ نظری-عملی
تعداد واحد	۲	نام استاد	شهناز شهربانیان
دروس پیش نیاز	اصول تجویز فعالیت ورزشی	تلفن دفتر کار	۸۲۸۸۵۰۶۳
دروس هم نیاز	ندارد	پست الکترونیک	sh.shahrbanian@modares.ac.ir

✓ اهداف درس:

۱. فیزیولوژی سالمندی
۲. آشنایی با فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی در دوران سالمندی
۳. فواید فعالیت ورزشی برای سالمندان
۴. آشنایی با اصول، روش شناسی و تجویز فعالیت ورزشی در سالمندان
۵. خطرهای فعالیت ورزشی برای سالمندان
۶. ورزش در بیماریهای رایج در سالمندی

✓ رئوس مطالب و برنامه ارائه در کلاس: (در صورتی که واحد عملی یا نظری-عملی بود، نوع آموزش در توضیحات بیان شود)

شماره جلسه	موضوع جلسه درس	توضیحات
جلسه اول	مقدمه، معرفی درس و منابع و روشهای ارزشیابی. مروری بر مفاهیم پایه	
جلسه دوم	فیزیولوژی سالمندی	
جلسه سوم	فواید فعالیت ورزشی برای سالمندان	
جلسه چهارم	تجویز فعالیت ورزشی ویژه سالمندان / خطرهای فعالیت ورزشی برای سالمندان	
جلسه پنجم	انواع فعالیت ورزشی: انعطاف پذیری، قدرت، استقامت، تعادل	
جلسه ششم	پوکی استخوان و ورزش	
جلسه هفتم	آلزایمر و ورزش	
جلسه هشتم	سارکوپنیا و ورزش	
جلسه نهم	شروع فعالیت استاد محترم مشترک	
جلسه دهم		
جلسه یازدهم		
جلسه دوازدهم		
جلسه سیزدهم		
جلسه چهاردهم		
جلسه پانزدهم		
جلسه شانزدهم		

✓ روش ارزشیابی:

۱. حضور فعال و شرکت در بحث های کلاسی (۵ درصد نمره)
۲. تحقیق و ارایه یک برنامه ورزشی برای سالمندان در یک گروه خاص (۱۵ درصد نمره)
۳. مطالعه مروری اثر ورزش بر روی سالمندی (۳۰ درصد نمره)
۴. امتحان پایان ترم (۵۰ درصد نمره)

✓ منابع:

1. Yoga for Seniors: A Gentle Guide to Flexibility, Balance, and Strength" by Judith Lasater
2. Exercise for Aging Adults: A Guide for Practitioners" by Stuart J. Phillips and William J. Kraemer:
3. "Strength Training Past 50" by Wayne Westcott

۴. کتاب فعالیت ورزشی ویژه سالمندان .تألیف : چوژکو ژاژکو .ترجمه : دکتر اکبر اعظمیان جزی، دکتر رضا نوری ، دکتر بهنام مسعودیان خوزانی و دکتر بهرام پورفاضلی. انتشارات حتمی ۱۳۹۸
۵. سالیوان، گیل ام، پامیدور، آلیس کی. فعالیت ورزشی ویژه سالمندان: راهنمای متخصصان. ترجمه: گایینی، عباسعلی، عسکریان، علی . انتشارات سمت ۱۳۹۹
۶. دبراجی، رز. پیشگیری از افتادن سالمندان (برنامه جامع برای تعادل و تحرک). ترجمه نعیمی کیا، ملیحه، غلامی، امین، طالبی، روح الله . انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۹۵