

<p>عنوان درس: فعالیت بدنی و آموزش تندرستی شماره درس: ۶۲۳۳۲۳</p> <p>تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/> پیش نیاز / هم نیاز: -</p> <p>تعداد ساعت ۳۲ نوع درس: پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/></p>	
<p>اهداف:</p> <p>- آشنایی با اصول آموزش و انواع فعالیت های بدنی برای جوامع خاص، پیشگیری و کنترل بیماری ها به منظور ایجاد نگرش مثبت به فعالیت بدنی و افزایش تندرستی</p>	
<p>سرفصل ها</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش مبانی فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی و تندرستی</li> <li>عوامل اجتماعی اثرگذار بر تندرستی</li> <li>• اصول تغییر و اصلاح رفتار برای افزایش تندرستی</li> <li>• آموزش فعالیت بدنی و تندرستی در مدارس</li> <li>• مسائل مربوط به آموزش، ارزیابی و گزارش تربیت بدنی و تندرستی</li> <li>ملاحظات قضایی مربوط به تمرینات خطرناک</li> <li>• دستورالعمل های ورزش برای آمادگی جسمانی و تندرستی</li> <li>• دستورالعمل فعالیت بدنی برای اطفال، کودکان (در مدرسه و خارج از مدرسه) و سالمندان</li> <li>• دستورالعمل فعالیت بدنی برای پیشگیری از چاقی و بیماری های عروق کرونری قلب</li> <li>• دستورالعمل فعالیت بدنی برای زنان طی دوره بارداری و پس از زایمان</li> <li>• دستورالعمل فعالیت بدنی برای بیماری های مختلف (التهاب مفاصل، پوکی استخوان، سرطان، دیابت، پرفشار خونی و بیماری قلبی عروقی، پارکینسون، دیستروفی عضلانی، تصلب چندگانه، معلولیت و آسیب نخاعی، سکتة و آسیب مغزی، آسم)</li> <li>• کنترل استرس</li> <li>• اعتیاد</li> </ul>	
<p>منابع:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hoeger, W.W.K. &amp; Hoeger, S.A. (2011). Lifetime physical fitness and wellness (11<sup>th</sup> ed.). Wadsworth.</li> <li>2. Summerford, C. (2000). Teaching lifelong health and fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>3. Tinning, R., Hunter, L., &amp; McCuaig, L. (2006). Teaching health and physical education in Australian (2<sup>nd</sup> ed.). Prentice Hall.</li> <li>4. Rahl, R.L. (2010). Physical Activity and Health Guidelines. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> </ol>	

