

## فرم طرح درس دانشکده علوم ورزشی

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی	مقطع: کارشناسی	رشته: علوم ورزشی		گروه آموزشی: علوم ورزشی
	تعداد واحد عملی: ۰	تعداد واحد نظری: ۲	تعداد ساعت: ۳۲	مدرس: پریسا حجازی دینان

هدف کلی درس: مطالعه آسیب های ورزشی و راه های پیشگیری و مراقبت

ردیف	جلسه آموزشی	رئوس مطالب
۱	هفته اول	مفاهیم مقدماتی (Terminology)
۲	هفته دوم	ارزیابی آسیب های ورزشی
۳	هفته سوم	بیومکانیک آسیب های ورزشی
۴	هفته چهارم	آسیب های اسکلتی
۵	هفته پنجم	آسیب های دررفتگی و رباط مفصلی
۶	هفته ششم	آسیب های وتر و عضلات
۷	هفته هفتم	سندرم پرکاری و التهاب
۸	هفته هشتم	آسیب های کیسه زلالی و آسیب های مفصلی
۹	هفته نهم	شکستگی فشاری
۱۰	هفته دهم	زخم ها و مشکلات عضلانی
۱۱	هفته یازدهم	اقدامات درمانی حاد و سریع پس از وقوع آسیب
۱۲	هفته دوازدهم	بررسی آسیب دیدگی بخش های مختلف بدن
۱۳	هفته سیزدهم	اسیب های متداول اندام فوقانی و تنه
۱۴	هفته چهاردهم	اسیب های متداول اندام تحتانی
۱۵	هفته پانزدهم	ارائه کار

\* منابع مطالعاتی اصلی :

1. Peterson, L. Renstrom, P. (2005). Sport Injuries; their prevention and treatment (3<sup>rd</sup> Ed.) Taylor & Francis Library.

(ترجمه فارسی: آسیب های ورزشی، پیشگیری و درمان. مترجمان: دکتر قراخانلو، دکتر دانشمندی، دکتر علیزاده)

2. Anderson, M. K., Parr, G. P. (2003) Fundamentals of Sport Injury Management (3<sup>rd</sup> Ed.). Human Kinetics

نحوه ارزشیابی دانشجو	
شيوه	نمره
آزمون میان ترم	-----
آزمون پایان ترم	۱۸ نمره
فعالیت ها و مشارکت در مباحث کلاسی	۲ نمره
سایر	-----

## فرم طرح درس دانشکده علوم ورزشی

عنوان درس: رشد جسمانی	مقطع: کارشناسی ارشد	رشته: رفتار حرکتی گرایش: رشد حرکتی		گروه آموزشی: رفتار حرکتی
	تعداد واحد عملی: ۰	تعداد واحد نظری: ۲	تعداد ساعت: ۳۲	مدرس: پریسا حجازی دینان

هدف کلی درس: آشنایی با رشد، نمو و بالیدگی در دو دهه اول زندگی

ردیف	جلسه آموزشی	رئوس مطالب
۱	هفته اول	مفاهیم مقدماتی (Introductory Concepts)
۲	هفته دوم	منابع مطالعاتی نمو، اجرا و عملکرد (Sources of Growth, Performance & Activity Data)
۳	هفته سوم	رشد و نمو پیش از تولد (Prenatal Growth & Functional Development)
۴	هفته چهارم	نمو پیکری (Somatic Growth)
۵	هفته پنجم	رشد جثه (Development of Physique: concepts of somatotype)
۶	هفته ششم	الگوها و روش های مطالعه ترکیب بدن (Models of Body Composition)
۷	هفته هفتم	بافت استخوانی در نمو اسکلتی (Bone Tissue in Skeletal Growth)
۸	هفته هشتم	بافت عضله اسکلتی (Skeletal Muscle Tissue)
۹	هفته نهم	بافت چربی (Adipose Tissue)
۱۰	هفته دهم	رشد عملکردی (Functional development): قلب، خون و ریه ها در طول نمو (Heart, Blood & Lungs)
۱۱	هفته یازدهم	بالیدگی زیست شناختی (Biological maturation): مفاهیم و ارزیابی (Concepts & Assessment)
۱۲	هفته دوازدهم	زمانبندی و توالی تغییرات طی نوجوانی Timing & sequence of changes during adolescence
۱۳	هفته سیزدهم	تغییرات همراه با بالیدگی در نمو و عملکرد Maturity-associated variation in growth & performance
۱۴	هفته چهاردهم	تنظیمات هورمونی نمو و بالیدگی Hormonal regulation of growth & maturation

مرور مقالات مرتبط (Article review)	هفته پانزدهم	۱۵
مرور مقالات مرتبط (Article review)	هفته شانزدهم	۱۶

\* منابع مطالعاتی اصلی :

1. Robert M. Malina, Claude Bouchard, Oded Bar-Or (2004) Growth, Maturation, and Physical Activity (5th Ed.), Human Kinetics

2. Haywood, Kathleen M., Getchell, Nancy (2016) Life Span Motor Development (6th Ed.), Human Kinetics

3. Gallahue, David L., Ozmun, John C., Jacqueline D. Goodway (2016) Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (6th Ed.), Human Kinetics

نحوه ارزشیابی دانشجو	
شيوه	نمره
آزمون میان ترم	-----
آزمون پایان ترم	۱۴ نمره
فعالیت ها و مشارکت در مباحث کلاسی	۶ نمره
سایر	-----

## فرم طرح درس دانشکده علوم ورزشی

عنوان درس: رشد حرکتی	مقطع: کارشناسی ارشد	رشته: رفتار حرکتی		گروه آموزشی: رفتار حرکتی
		گرایش: یادگیری و کنترل حرکتی - رشد حرکتی - آموزش تربیت بدنی		
	تعداد واحد عملی: *	تعداد واحد نظری: ۲	تعداد ساعت: ۳۲	نام مدرس: پریسا حجازی دینان

هدف کلی درس: آشنایی با رشد حرکتی و عوامل مرتبط با آن در طول زندگی

ردیف	جلسه آموزشی	رئوس مطالب
۱	هفته اول	مفاهیم بنیادی
۲	هفته دوم	دیدگاه های نظری رشدی
۳	هفته سوم	نمو جسمانی، بالیدگی و فرایند افزایش سن
۴	هفته چهارم	رشد و فرایند افزایش سن سیستم های بدن
۵	هفته پنجم	رشد مهارت های حرکتی در طول عمر
۶	هفته ششم	رشد حسی-ادراکی
۷	هفته هفتم	ادراک و عمل در رشد
۸	هفته هشتم	محدودیت های اجتماعی-فرهنگی در رشد حرکتی
۹	هفته نهم	محدودیت های روانشناختی در رشد حرکتی
۱۰	هفته دهم	دانش به عنوان محدودیت عملکردی در رشد حرکتی
۱۱	هفته یازدهم	رشد استقامت قلبی-تنفسی
۱۲	هفته دوازدهم	رشد قدرت و انعطاف پذیری
۱۳	هفته سیزدهم	رشد ترکیب بدنی
۱۴	هفته چهاردهم	تعامل محدودیت ها
۱۵	هفته پانزدهم	مرور مقالات مرتبط
۱۶	هفته شانزدهم	مرور مقالات مرتبط

1. Haywood, Kathleen M., Getchell, Nancy (2016) Life Span Motor Development (6th Ed.), Human Kinetics

2. Gallahue, David L., Ozmun, John C., Jacqueline D. Goodway (2016) Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (6th Ed.), Human Kinetics

3. Robert M. Malina, Claude Bouchard, Oded Bar-Or (2004) Growth, Maturation, and Physical Activity (5th Ed.), Human Kinetics

نحوه ارزشیابی دانشجو	
شيوه	نمره
آزمون میان ترم	---
آزمون پایان ترم	۱۴ نمره
فعالیت ها و مشارکت در مباحث کلاسی	۶ نمره
سایر	----