

عنوان درس: رشد حرکتی در طول عمر شماره درس: ۶۲۳۱۱۷

تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری  عملی  پیش نیاز/ هم نیاز:   
تعداد ساعت: ۳۲ نوع درس: پایه  تخصصی  انتخابی

اهداف:

- آشنایی با تحول حرکت و عوامل همبسته آن در طول حیات انسان

سرفصل ها

- کلیات رشد حرکتی
- عوامل موثر بر رشد حرکتی
- رشد جسمانی در طول عمر
- رشد حرکات ابتدایی، بنیادی:
- راه رفتن، دویدن، پریدن، پرتاب کردن، گرفتن، ضربه زدن با دست و پا
- ورزش جوانان
- حرکت در بزرگسالی
- رشد ادراکی حرکتی
- رشد عملکرد حرکتی: قدرت، سرعت، استقامت، انعطاف پذیری
- ارزیابی رشد حرکتی



منابع:

- 1- Haywood, K., Getchell N., (2009). Life span motor development. (5<sup>th</sup>. Ed). Human Kinetics
- 2- Malina, R., Bouchard C., Bar-or O. (200۴). Growth, Maturation, and physical activity, Human Kinetics
- 3- Gallahue, D.I. & Ozmun, C., (2006). Understanding Motor Development Infant, children, Adolescent, Adult. (6<sup>th</sup>. Ed.). Human Kinetics

۴- پاین، گ. و، ایساکس، ل. د. (-). رشد حرکتی انسان (رویکردی در طول عمر)، ترجمه: خلجی حسن و همکاران

(۱۳۸۶). چاپ اول، انتشارات دانشگاه اراک.