



به نام ایزدانا

(کاربرک طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۴/۹/۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۰۵

نام درس	فارسی: ارزیابی فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی	تعداد واحد: نظری ۲	مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد □ دکتری □
	لاتین: Assessment of Physical Activity and Fitness	پیش نیازها و هم نیازها: ---	
مدرس/مدرسین: دکتر مهدی صمدی	پست الکترونیکی: mahdi.samadi@semnan.ac.ir	شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۳۳۰۹	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: دوشنبه ۱۷:۰۰-۱۵:۰۰ - دانشکده علوم انسانی آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی	اهداف درس: فراگیری اهداف، مفاهیم و روشهای عملی ارزیابی فعالیت بدنی و آمادگیهای جسمانی	امکانات آموزشی مورد نیاز: استفاده از ویدئو پرژکتور، تخته وایت برد، دستگاه آنالیز گازهای تنفسی، اسفیگمومانومتر، استتوسکوپ، گونیامتر، جمعه نشستن و رسیدن، ECG، EMG	
نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان پایان ترم
درصد نمره	۱۰ درصد	۰ درصد	۴۰ درصد
منابع و مآخذ درس	جی. گری گوری هافراهنمای آزمایشگاه برای فیزیولوژی ورزشی. ترجمه: فرهاد دریانوش، غلام حسین ناظم‌زادگان، محسن ثالثی، راحله بناکار. انتشارات حتمی.		

بودجه‌بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
1	جمع آوری اطلاعات اولیه	
2	غربالگری پیش آزمون	
3	آزمون انعطاف پذیری	
4	اندازه گیری فشار خون	
5	برآورد میزان متابولیسم استراحتی	
6	ارزیابی کسر اکسیژن و وام اکسیژن	
7	آزمون های فعالیت ورزشی زیربیشینه	
8	آزمون میان ترم	
9	برآوردهای میدانی توان هوازی	
10	اندازه گیری های حداکثر اکسیژن مصرفی	
11	ارزیابی آستانه لاکتات خون	
12	اندازه گیری آمادگی عضلات اسکلتی	
13	اندازه گیری های آمادگی بی هوازی	

	ارزیابی عملکرد ریوی	14
	ارزیابی ترکیبات بدنی	15
	اندازه گیری های الکتروکاردیوگراف	16