



به نام ایزدانا

(کاربرک طرح درس)

تاریخ بهروز رسانی: ۱۴۰۴/۹/۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۰۵

نام درس	فارسی: تجویز فعالیت ورزشی ویژه کودکان و نوجوانان	تعداد واحد: نظری ۲	مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد □ دکتری □
	لاتین: Exercise Prescription for Children and Adolescence	پیش نیازها و هم نیازها: اصول تجویز فعالیت ورزشی	
مدرس/مدرسین: دکتر مهدی صمدی	پست الکترونیکی: mahdi.samadi@semnan.ac.ir	شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۳۳۰۹	
محلگاه اینترنتی: https://mahdisamadi.profile.semnan.ac.ir			
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: سه شنبه ۱۰:۳۰-۰۸:۳۰ - دانشکده علوم انسانی کلاس ۱۲۱			
اهداف درس: آشنایی با ملاحظات و روش های اجرا و پایش تمرین در کودکان و نوجوانان			
امکانات آموزشی مورد نیاز: استفاده از ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد			
نحوه ارزشیابی	فعالیت های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان میان ترم
درصد نمره	۱۰ درصد	۰ درصد	۴۰ درصد
منابع و مآخذ درس	رودری اس. لویس، ژان ال. لیور. آماده سازی ورزشکاران جوان. ترجمه: فاطمه شبخیز، مهدی سطلانی ایچی. انتشارات حتمی.		
امتحان پایان ترم			۵۰ درصد

بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
1	تاثیر نمو و بالیدگی بر عملکرد جسمانی	
2	استعداد یابی	
3	پرورش استعداد	
4	پایش و ارزیابی ورزشکاران جوان	
5	مربیگری ورزشکاران جوان	
6	توسعه آمادگی جسمانی ورزشکاران جوان	
7	تمرینات مهارت حرکتی ویژه ورزشکاران جوان	
8	ارزیابی میان ترم	
9	تمرینات قدرت و توان ویژه ورزشکاران جوان	
10	وزنه برداری ویژه ورزشکاران جوان	
11	تمرینات پلائیومتریک ویژه ورزشکاران جوان	
12	تمرینات سرعت ویژه ورزشکاران جوان	
13	تمرینات چابکی ویژه ورزشکاران جوان	
14	تمرینات هوازی و بی هوازی ویژه ورزشکاران جوان	

	تمرینات جنبش پذیری و انعطاف پذیری ویژه ورزشکاران جوان	15
	راهبردهای دوره بندی ویژه ورزشکاران جوان	16