



ساختار طرح درس روزانه

| | |
|--|---|
| سال تحصیلی: ۱۳۹۸-۱۳۹۹ | تاریخ ارائه درس: - |
| دانشکده: علوم توانبخشی | نوع درس: ۲ واحد نظری |
| مقطع / رشته: کارشناسی / فیزیوتراپی | نام مدرس: دکتر سمانه ابراهیمی - دکتر فرحناز امامی |
| نام درس (واحد): تمرین درمانی - اصول تمرین درمانی | تعداد دانشجو: ۱۵ |
| ترم: ۳ | مدت کلاس: ۲ ساعت |
| هماهنگ کننده: دکتر سمانه ابراهیمی | |

| |
|---|
| منبع درس: |
| <p>- <i>Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques</i>. 6th Edition. Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby.</p> <p>- <i>Practical Exercise Therapy</i>. 4th Edition. Margaret Hollis, Phyllis Fletcher Cook.</p> <p>- <i>Therapeutic Exercise for Physical Therapist Assistants : Techniques for Intervention</i>. 3rd Edition. William D. Bandy, Barbara Sanders.</p> <p>- <i>The Principles of Exercise Therapy</i>. M. Dena Gardiner.</p> <p>- <i>Rehabilitation Techniques for Sports Medicine</i>. 5th Edition. William Prentice.</p> <p>- <i>Therapeutic Exercise (Therapeutic Exercise Moving Toward Function)</i>. 4th Edition Lori Brody, Carrie Hall.</p> |
| امکانات آموزشی: کامپیوتر، ویدیو پروژکتور |
| عنوان درس: تمرین درمانی - اصول تمرین درمانی |
| هدف کلی درس : هدف کلی این درس، آشنایی با اصول تمرین درمانی، تمرین های غیر فعال، فعال، فعال کمکی، تقویتی، کششی، تمرینات زنجیره باز و بسته حرکتی، حس عمقی و تعادلی، فرانکل، پلیومتریک، ریلکسیشن و... می باشد. |
| اهداف جزئی: |
| <ul style="list-style-type: none">• دانشجو باید بتواند اصول تمرین درمانی را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات حرکات غیر فعال تمام مفاصل بدن را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات حرکات فعال تمام مفاصل بدن را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات حرکات فعال کمکی تمام مفاصل بدن را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات تمرین های تقویتی عضلات بدن را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات تمرین های کششی عضلات بدن را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات تمرین های زنجیره باز و بسته حرکتی را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات تمرین های حس عمقی و تعادلی را شرح دهد. |



| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• دانشجو باید بتواند اصول و نکات تمرین های فرانکل را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات تمرین های پلئومتریک را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات تمرین های ریلکسیشن را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات تمرین درمانی در آب و هیدروتراپی را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات استفاده از وسایل کمکی راه رفتن را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات جا به جایی با صندلی چرخ دار را شرح دهد.• دانشجو باید بتواند اصول و نکات استفاده از تراکشن را شرح دهد. | |
| روش آموزش: سخنرانی و ارائه پاورپوینت، پرسش و پاسخ | |
| اجزا و شیوه اجرای درس: امکانات آموزشی بخش، وسایل و تجهیزات کمک آموزشی (ویدئو پروژکتور و کامپیوتر)، سالن سخنرانی | |
| مدت زمان : ۱۰ دقیقه | <ul style="list-style-type: none">• مقدمه |
| مدت زمان : ۴۰ دقیقه مدت زمان : ۱۰ دقیقه مدت زمان : ۴۰ دقیقه | <ul style="list-style-type: none">• کلیات درس<ul style="list-style-type: none">▪ بخش اول درس▪ پرسش و پاسخ و استراحت▪ بخش دوم درس |
| مدت زمان : ۱۰ دقیقه | <ul style="list-style-type: none">• جمع بندی و نتیجه گیری |
| مدت زمان : ۱۰ دقیقه | <ul style="list-style-type: none">• ارزشیابی درس:<ul style="list-style-type: none">▪ کوئیز در پایان کلاس، سوال شفاهی از دانشجویان |