

## فرم طرح درس (Lesson Plan)

نام واحد: اصول فیزیولوژیکی تمرین درمانی	مدت کلاس : ۲ ساعت
رشته : فیزیوتراپی ورزشی	مقطع : کارشناسی ارشد
ترم : اول	سال تحصیلی :
تاریخ ارائه درس:	تعداد دانشجو : ۴

منبع :

- 1- Therapeutic Exercise-kisner 2007
- 2-Therapeutic Exercise-Bandy 2005
- 3- Therapeutic Exercise – Hubber – 2006

امکانات آموزشی :

ویدئوپروژکتور – کامپیوتر

مدرس : دکتر رجحانی

عنوان درس :

اصول فیزیولوژیکی در Balance training

اهداف آموزشی :

اهداف کلی :

- آشنایی با اصول پایه در کنترل بالانس و استراتژیهای کنترل کننده بالانس

اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند طبق مباحث مطروحه در کلاس بالانس را تعریف کند.
- دانشجو باید بتواند بر طبق روشهای معرفی شده عوامل بیومکانیکال ، حسی و عضلانی را در کنترل بالانس تفسیر کند.
- دانشجو باید بتواند بر طبق رفرنسهای معرفی شده ، استراتژیهای کنترل کننده بالانس را مقایسه نماید.
- دانشجو باید بتواند فاکتورهای پیش نیاز انجام بالانس را بر طبق مباحث مطروحه در کلاس بیان نماید.
- دانشجو باید بتواند برای برانگیختن استراتژیهای مختلف بر طبق فرانس ، تمرین پیشنهاد نماید.

## روش آموزش :

- سخنرانی - پرسش و پاسخ - بحث های گروهی

## روش اجرا :

- معرفی کلی مباحثی که در جلسه مطرح میگردد ۵ دقیقه
- بیان یک case که مبتلا به اختلال بالانس است و بحث گروهی در خصوص چگونگی ۱۰ دقیقه
- انجام تمرینات مختلف بالانس
- تعریف بالانس و فاکتورهای موثر بر آن ۱۰ دقیقه
- بیان اجزاء بیومکانیکال موثر در کنترل بالانس ۱۰ دقیقه
- بیان اجزاء حسی موثر در کنترل بالانس ۱۰ دقیقه
- بیان عملکرد عضلانی در کنترل بالانس ۱۰ دقیقه
- پرسش و پاسخ در خصوص عملکرد بدن برای کنترل بالانس ۱۰ دقیقه
- بیان و تشریح استراتژیهای کنترل کننده بالانس ۱۰ دقیقه
- بیان فاکتورهای پیش نیاز تجویز تمرینات بالانسی ۱۰ دقیقه
- ارائه نمونه هایی از انواع تمرینات بالانسی ۱۰ دقیقه
- جمع بندی از مطالب مطروحه ۵ دقیقه

## ارزشیابی درس :

تکوینی : پرسش و پاسخ - سمینار

پایانی : MCQ - سوال تشریحی