



ساختار طرح درس روزانه

سال تحصیلی :	تاریخ ارائه درس :
دانشکده : علوم توانبخشی	نوع درس :
مقطع / رشته: کارشناسی ارشد فیزیوتراپی جنرال	نام مدرس : دکتر سبحان سبحانی
نام درس (واحد) : بیومکانیک ورزشی ۲	تعداد دانشجو : ۸-۱۰
ترم : ترم دوم هر سال	مدت کلاس : ۲ ساعت

منبع درس :	
• Running Mechanics and Gait Analysis. (Reed Ferber, Shari Lynn Macdonald) 2014 – Human Kinetics	
امکانات آموزشی :	
عنوان درس : بیومکانیک ورزشی ۲	
هدف کلی درس : آشنایی با بیومکانیک دویدن	
اهداف جزئی :	
<ul style="list-style-type: none">• آشنایی با انواع دویدن و تعاریف آنها• آشنایی با سیکل های دویدن• آشنایی با سبک های دویدن و تقسیم بندی کفش های دویدن• آشنایی با پارامترهای بیومکانیکی (کینتیک، کینماتیک و زمانی فضایی)• عضلات مهم در عمل دویدن و نحوه فعالیت آنها• بیومکانیک پا و اهمیت آن در عمل دویدن• بیومکانیک زانو و اهمیت آن در عمل دویدن• بیومکانیک ران و اهمیت آن در عمل دویدن• آشنایی با تعدادی از ضایعات رایج دوندگان همراه با بررسی تعدادی مطالعه موردی	
روش آموزش : سخنرانی ، پرسش و پاسخ	
اجزا و شیوه اجرای درس :	
• مقدمه	مدت زمان : ۱۵ دقیقه
• کلیات درس	مدت زمان : ۴۰ دقیقه مدت زمان : ۱۰ دقیقه مدت زمان : ۲۵ دقیقه
• جمع بندی و نتیجه گیری	مدت زمان : ۲۰ دقیقه
• ارزشیابی درس	مدت زمان : ۱۰ دقیقه

