## عنوان درس: تمرین درمانی ۱ (اصول تمرین درمانی) (تئوری) تعداد واحد: ۲

رشته تحصيلي: فيزيوتراپي نام استاد: دکتر محمد تقي پور

**هدف کلی درس :** آشنایی با مفاهیم پایه، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه : ۱ مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی تکمیلی	<b>فعالیتهای</b> فراگیران	ارزشیابی در حین تدریس										وسایل کمک آموزشی	روش تدریس	زمان (دقیقه)	خلاصه محتوای درس	دانشجو لاس ـ	رفتار ورود (آمادگی لازم قبل از شروع ک ارزشیابی آغا	اهداف ویژه در پایان کلاس
- حضور فعال	- شرکت در	زمان	– پرسش	- پاورپوينت	-سخنرانی		-توصيف تعريف تمرين	زمان	سئوال و	دانشجو بايد بتواند:								
در کلاس	مباحث	۱۵	و پاسخ	_ويديو	– پرسش و		درمانی	۱٠	جواب	- تمرین درمانی را تعریف								
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		- تشریح جنبه های عملکرد	دقيقه	شفاهی و	نماید								
میان ترم	- حل تكاليف			-وایت برد و	- بحث گروهی		فيزيكى		کتبی از	- جنبه های عملکرد								
– امتحان	–پاسخ به			ماژیک			* بالانس		دانسته های	فیزیکی را توضییح دهد								
پایان ترم	سوالات			-كامپيوتر			*تناسب كارديوپولمونرى		قبلى	- ایمنی تمرین را بداند								
							٭ھماھنگی											
							*انعطاف پذیری											
							* Performance عضلانی											
							* کنترل نروماسکولار											
							- تشريح ايمني تمرين											

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

**هدف کلی درس :** آشنایی با مفاهیم پایه، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه ۲۰ مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی	فعاليتهاي	ارزشیابی در حین				زمان	خلاصه محتواي درس		رفتار ورود	اهداف ویژه در پایان کلاس
تكميلي	فراگیران	تدریس		آموزشی		(دقيقه)		_	(آمادگی لازم	
									قبل از شروع ک	
								ازين)	ارزشیابی آغا	
- حضور فعال	- شرکت در	زمان	- پرسش	- پاورپوينت	-سخنرانی		-تعريف Disablement	زمان	سئوال و	دانشجو باید بتواند:
در کلاس	مباحث	۱۵	و پاسخ	–ويديو	– پرسش و		– تقسیم بندی ناتوانی ها	۱٠	جواب	- ناتوانی را تعریف کند
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		-Impairments و انواع آن	دقيقه	شفاهی و	– انواع ناتوانی را توضیح
میان ترم	- حل تكاليف			-وایت برد و	- بحث گروهی		- محدودیت های عملکردی		کتبی از	دهد
– امتحان	–پاسخ به			ماژیک			- پیشگیری و انواع آن		دانسته های	- Impairment را
پایان ترم	سوالات			-كامپيوتر			- آمادگی برای آموزش		قبلى	تعريف نمايد
							تمرین درمانی			- سطوح پیشگیری را
							- یاد گیری و مراحل آن			بشناسد
										– اصول یادگیری حرکتی
										را بداند

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

هدف کلی در س : آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه : ۳ مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی تکمیلی	فعالیتهای فراگیران		ارزشیابی د تدریس	وسایل کمک آموزشی	روش تدریس	زمان (دقیقه)	خلاصه محتوای درس	دانشجو	رفتار ورود (آمادگی لازم قبل از شروع ک	اهداف ویژه در پایان کلاس
- حضور فعال در کلاس میان ترم امتحان پایان ترم	- شرکت در مباحث گروهی - حل تکالیف -پاسخ به سوالات	زمان ۱۵ دقیقه	– پرسش و پاسخ	– پاورپوینت –ویدیو پرژکتور –وایت برد و ماژیک –کامپیوتر	-سخنرانی - پرسش و پاسخ - بحث گروهی		-توصيف انواع دامنه حركتی پاسيو - تمرينات دامنه حركتی پاسيو - تمرينات دامنه حركتی اكتيو -محدوديت های تمرينات دامنه حركتی - احتياطات و كنتراانديكاسيون های تمرينات دامنه حركتی اكتيو کمكی - تمرينات دامنه حركتی اكتيو - اجرای تمرين دامنه حركتی	ازمان زمان دقیقه	<b>ارزشیابی آغا</b> سئوال و جواب کتبی از دانسته های قبلی	دانشجو باید بتواند: –انواع دامنه حرکتی را تعریف نماید – موارد کاربرد انواع دامنه حرکتی را توضییح دهد –موارد کنترا اندیکاسیون انواع دامنه حرکتی را بداند

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

**هدف کلی درس** : آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن **شماره جلسه : ٤** مدت

<b>لسه: ۲</b> ساعت	ن <	زما	مدت
--------------------	-----	-----	-----

ارزشیابی تکمیلی	فعالیتهای فراگیران	ارزشیابی در حین تدریس		وسایل کمک آموزشی	روش تدریس	زمان (دقیقه)	خلاصه محتوای درس	دانشجو لاس ـ	رفتار ورود (آمادگی لازم قبل از شروع ک ارزشیابی آغا	اهداف ویژه در پایان کلاس
– حضور فعال در کلاس میان ترم – امتحان پایان ترم	- شرکت در مباحث گروهی - حل تکالیف -پاسخ به سوالات	زمان ۱۵ دقیقه	– پرسش و پاسخ	– پاورپوینت –ویدیو پرژکتور ماژیک –کامپیوتر	-سخنرانی - پرسش و پاسخ - بحث گروهی		<ul> <li>موبیلیتی و انواع آن</li> <li>انعطاف پذیری و انواع آن</li> <li>کنتراکچر و انواع آن</li> <li>اندیکاسیون و کنترا</li> <li>اندیکاسیون استرچینگ</li> <li>ماخص های اجرای</li> <li>استرچینگ</li> <li>راهبردهای عملی برای</li> <li>استعمال استرچینگ</li> <li>موارد الحاقی به کشش</li> </ul>	زمان ۱۰ دقیقه	سئوال و جواب کتبی از دانسته های قبلی	دانشجو باید بتواند: –انواع موبیلیتی را تعریف نماید – انعطاف پذیری را توضیح دهد – کنتراکچر را بشناسد انجام آنرا بداند

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

هدف کلی درس: آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه: <sup>م</sup> مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی تکمیلی	فعالیتهای فراگیران	ارزشیابی در حین تدریس					زمان (دقیقه)	خلاصه محتواي درس	رفتار ورودی آمادگی لازم دانشجو بل از شروع کلاس ـ ارزشیابی آغازین)		اهداف ویژه در پایان کلاس
- حضور فعال در کلاس میان ترم امتحان پایان ترم	- شرکت در مباحث گروهی - حل تکالیف - پاسخ به سوالات	زمان ۱۵ دقیقه	– پرسش و پاسخ	– پاورپوینت –ویدیو پرژکتور ماژیک –کامپیوتر	-سخنرانی - پرسش و پاسخ - بحث گروهی		Muscle performance- *قدرت عضلانی * تحمل عضلانی * توان عضلانی -اصول Overload * SAID* Reversibility * تانسیون عضلات اسکلتی - عوامل موثر بر تولید نرمال - تطابقات فیزیولوژیک بدنبال تمرین مقاومتی	زمان ۱۰ دقیقه	سئوال و جواب شفاهی و کتبی از دانسته های قبلی	دانشجو باید بتواند: – Muscle performance و انواع آنرا را تعریف نماید – اصول تمرینات مقاومتی را بداند – عوامل موثر بر تولید تانسیون عضلات اسکلتی نرمال را توضییح دهد – انواع تطابقات را بداند	

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

هدف کلی درس: آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه: ۲ مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی تکمیلی	ارزشیابی در حین فعالیتهای تدریس فراگیران				زمان (دقیقه)	خلاصه محتوای درس	رفتار ورودی (آمادگی لازم دانشجو قبل از شروع کلاس ـ ارزشیابی آغازین)		اهداف ویژه در پایان کلاس	
- حضور فعال در کلاس میان ترم - امتحان پایان ترم	- شرکت در مباحث گروهی - حل تکالیف - پاسخ به سوالات	زمان ۱۵ دقیقه	- پرسش و پاسخ	– پاورپوینت –ویدیو پرژکتور ماژیک –کامپیوتر	-سخنرانی - پرسش و پاسخ - بحث گروهی		<ul> <li>- شاخص های تمرین مقاومتی</li> <li>شامل شدت، حجم، فرکانس و</li> <li>دیورشن</li> <li>- مورینات ایزومتریک - دینامیک</li> <li>- انواع تمرینات مقاومتی شامل</li> <li>- انواع تمرینی مقاومتی شامل</li> <li>دستی یا مکانیکال، تمرین</li> <li>ایزوکینتیک</li> <li>- رژیم های تمرینی خاص</li> <li>- رژیم های تمرینی خاص</li> <li>Resistance Exercise</li> <li>Circuit Weight *</li> <li>Training</li> </ul>	زمان ۱۰ دقیقه	سئوال و جواب شفاهی و کتبی از دانسته های قبلی	دانشجو باید بتواند: - شاخص های تمرین مقاومتی تعریف نماید -احتیاطات طی تمرین مقاومتی را توضیح دهد -کنترااندیکاسیون های تمرین مقاومتی -رژیم های تمرینی خاص را بداند

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

هدف کلی درس: آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه: ۷ مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی تکمیلی	فعالیتهای فراگیران		ارزشیابی د تدریس	وسایل کمک آموزشی	روش تدریس	زمان (دقیقه)	خلاصه محتوای درس	دانشجو	رفتار ورود (آمادگی لازم قبل از شروع ک	اهداف ویژه در پایان کلاس
									<b>ارزشیابی آغا</b>	
- حضور فعال	- شرکت در	زمان	- پرسش	- پاورپوينت	-سخنرانی		- اصطلاحات کلیدی شامل	زمان	سئوال و	دانشجو بايد بتواند:
در کلاس	مباحث	۱۵	و پاسخ	–ويديو	– پرسش و		تناسب،حداکثر اکسیژن	۱٠	جواب	– اصطلاحات کلیدی
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		مصرفی، تمرین هوازی،	دقيقه	شفاهی و	تمرین هوازی را تعریف
میان ترم	- حل تكاليف			-وایت برد و	- بحث گروهی		تطابق، اکسیژن مصرفی قلب،		کتبی از	نماید
– امتحان	–پاسخ به			ماژیک			Deconditioning و کفایت		دانسته های	– انواع سیستم های
پایان ترم	سوالات			-كامپيوتر			تمرين		قبلى	انرژی را توضیح دهد
							-سیستم های انرژی شامل			-پاسخ فیزیولوژیک به
							فسفاژن، گلیکولیتیک و			تمرینات هوازی را بداند
							هوازی			
							-پاسخ فيزيولوژيک به			
							تمرينات هوازى شامل اثرات			
							کاردیک، محیطی و			
							رسپیراتوری			

.....

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

un terres and terres

**هدف کلی درس :** آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه: <sup>۸</sup> مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی تکمیلی	فعالیتهای فراگیران		ارزشیابی د تدریس	وسایل کمک آموزشی	روش تدریس	زمان (دقيقه)	خلاصه محتوای درس		رفتار ورود (آمادگی لازم	اهداف ویژه در پایان کلاس
									قبل از شروع ک ارزشیابی آغا	
– حضور فعال	- شرکت در	زمان	- پرسش	- پاورپوينت	-سخنرانی		-انواع ارزيابي شامل	زمان	سئوال و	دانشجو باید بتواند:
در کلاس	مبا <i>ح</i> ث	۱۵	و پاسخ	–ويديو	- پرسش و		Stress test*	۱٠	جواب	- روش های ارزیابی برای
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		Multistage test*	دقيقه	شفاهی و	برنامه تمرین هوازی را
میان ترم	- حل تكاليف			-وایت برد و	- بحث گروهی		-شاخص های برنامه تمرین		کتبی از	بداند
– امتحان	–پاسخ به			ماژیک			هوازی		دانسته های	- شاخص های برنامه
پایان ترم	سوالات			-كامپيوتر			*تعیین شدت تمرین		قبلى	تمرین هوازی را توضیح
							* ديورشن تمرين			دهد
							*فركانس تمرين			
							*Mode تمرين			

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

**هدف کلی درس :** آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه : <sup>۹</sup> مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی	فعاليتهاي	ر حين	ارزشیابی د	وسایل کمک	روش تدریس	زمان	خلاصه محتواي درس	ى	رفتار ورود	اهداف ویژه در پایان کلاس
تكميلي	فراگیران	ن ن	تدريس	آموزشی		(دقيقه)		دانشجو	(آمادگی لازم	
								لاس	قبل از شروع ک	
								ازين)	ارزشیابی آغا	
- حضور فعال	- شرکت در	زمان	- پرسش	- پاورپوينت	-سخنرانی		–برنامه تمرینی	زمان	سئوال و	دانشجو بايد بتواند:
در کلاس	مباحث	۱۵	و پاسخ	–ويديو	– پرسش و		«فاز Warm up	۱٠	جواب	- مراحل یک برنامه
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		* فاز تمرين هوازي	دقيقه	شفاهی و	تمرین هوازی را توضیح
میان ترم	- حل تكاليف			-وایت برد و	- بحث گروهی		* فاز Cool down		کتبی از	دهد
– امتحان	–پاسخ به			ماژیک			– تطابقات		دانسته های	– تطابقات بدنبال يک
پایان ترم	سوالات			-كامپيوتر			*تغییرات قلبی عروقی		قبلى	دوره تمرین هوازی را
							* تغییرات رسپیراتوری			بداند
							*تغييرات متابوليک			-تمرينات هوازي براي
							*تغییرات دیگر سیستم ها			بیماران با بیماری کرونری
							-مراحل تمرينات هوازى			را توضيح دهد
							بيماران قلبى			

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

هدف کلی درس : آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه : ۱۰ مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی	فعالیتهای		<b>ارزشیابی د</b>	وسایل کمک	روش تدریس	زم <b>ان</b>	خلاصه محتواي درس		رفتار ورود	اهداف ویژه در پایان کلاس
تكميلي	فراگیران	ں	تدريس	آموزشی		(دقيقه)			(آمادگی لازم قبل از شروع ک	
									<b>ار شروع م</b> ارزشیابی آغا	
- حضور فعال	- شرکت در	زمان	– پرسش	- پاورپوينت	-سخنرانی		-تمرينات پلايومتريک	زمان	سئوال و	دانشجو بايد بتواند:
در کلاس	مباحث	۱۵	و پاسخ	_ويديو	- پرسش و		*تعريف	۱٠	جواب	- تمرينات پلايومتريک را
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		*مراحل	دقيقه	شفاهی و	بشناسد
میان ترم	- حل تكاليف			-وایت برد و	- بحث گروهی		*اهداف		کتبی از	– شيوه تمرين
– امتحان	–پاسخ به			ماژیک			*مكانيسم نروفيزيولوژيک		دانسته های	پلایومتریک را بداند
پایان ترم	سوالات			-كامپيوتر			<b>٭اصول بیومکانیک</b>		قبلى	
							*پیش نیاز			
							*اشيوه تمرين			

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

**هدف کلی درس** : آشنایی با مفاهیم یایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن **شماره جلسه : ۱**۱

۲ ساعت	ن جلسه:	مدت زما
--------	---------	---------

ارزشیابی تکمیلی	فعالیتهای فراگیران		ارزشیابی د تدریس	وسایل کمک آموزشی	روش تدریس	زمان (دقیقه)	خلاصه محتوای درس	رفتار ورودی (آمادگی لازم دانشجو قبل از شروع کلاس ـ ارزشیابی آغازین)		اهداف ویژه در پایان کلاس
– حضور فعال در کلاس – امتحان میان ترم پایان ترم	- شرکت در مباحث گروهی - حل تکالیف - پاسخ به سوالات	زمان ۱۵ دقیقه	– پرسش و پاسخ	– پاورپوینت –ویدیو پرژکتور ماژیک –کامپیوتر	-سخنرانی - پرسش و پاسخ - بحث گروهی		- مفهوم زنجیره حرکتی - ویژگیهای تمرین زنجیره بسته و باز - تفاوت تمرین زنجیره بسته و باز - تمرینات زنجیره بسته Wall ندام تحتانی شامل Wall Leg Step up Lung، Squatting و press - تمرینات زنجیره بسته در Weight اندام فوقانی شامل Push up shifting	زمان ۱۰	برزنیدیای بر جواب شفاهی و کتبی از دانسته های قبلی	دانشجو باید بتواند: - اصول تمرینات حرکتی زنجیره باز و بسته تمرین درمانی را بداند - تفاوت های تمرینات حرکتی زنجیره باز و بسته بداند -انواع تمرینات زنجیره بسته اندام تحتانی و فوقانی را بداند

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

رشته تحصيلي: فيزيوتراپي نام استاد: دكتر محمد تقي پور عنوان درس: تمرین درمانی ۱ (اصول تمرین درمانی) تعداد واحد: ۲

**هدف کلی درس** : آشنایی با مفاهیم یایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن **شماره جلسه : ۱**۲

۲ ساعت	ن جلسه:	مدت زمار
--------	---------	----------

ارزشیابی تکمیلی	<b>فعالیتهای</b> فراگیران		ارزشیابی د تدریس	وسایل کمک آموزشی	روش تدریس	زمان (دقیقه)	خلاصه محتوای درس	رفتار ورودی (آمادگی لازم دانشجو قبل از شروع کلاس ـ ارزشیابی آغازین)		اهداف ویژه در پایان کلاس
- حضور فعال	- شرکت در	زمان	- پرسش	- پاورپوينت	-سخنرانی		-تعريف كنترل عصبي	زمان	سئوال و	دانشجو بايد بتواند:
در کلاس	مباحث	۱۵	و پاسخ	_ويديو	– پرسش و		عضلانی	۱٠	جواب	- حس عمقی را تعریف
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		-ساب سیستم های حسی	دقيقه	شفاهی و	نماید
میان ترم	- حل تكاليف			-وایت برد و	- بحث گروهی		دخیل در حرکت شامل		کتبی از	- سیستم های حسی
– امتحان	–پاسخ به			ماژیک			بينايی، وستيبولار و		دانسته های	دخیل در حرکت را بداند
پايان ترم	سوالات			-كامپيوتر			سوماتوسنسورى		قبلى	–سیستم های ثبات
							-مکانیسم های کنترل			مفصل را توضيح دهد
							نروماسكولار			
							<b>Feed-Forward</b> *			
							Feedback *			
							-سیستم های ثبات مفصل			
							شامل پاسيو، اکتيو و			
							نروماسكولار			

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

هدف کلی در س : آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه : ۱۳ مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی	فعاليتهاي	ر حين	ارزشیابی د	وسایل کمک	روش تدریس	زمان	خلاصه محتواي درس	ى	رفتار ورود	اهداف ویژه در پایان کلاس
تكميلي	فراگیران	L	تدريس	آموزشی		(دقيقه)		(آمادگی لازم دانشجو		
								ئلاس	قبل از شروع ک	
								ازين)	ارزشیابی آغا	
– حضور فعال	- شرکت در	زمان	- پرسش	- پاورپوينت	-سخنرانی		–فاکتورهای لازم برای ثبات	زمان	سئوال و	دانشجو باید بتواند:
در کلاس	مباحث	۱۵	و پاسخ	–ويديو	– پرسش و		دینامیک	۱٠	جواب	-فاکتورهای لازم برای
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		-اجزا كنترل نروماسكولار	دقيقه	شفاهی و	ثبات دینامیک را نام ببرد
میان ترم	- حل تكاليف			-وایت برد و	- بحث گروهی		»پروپريوسپشن و <i>ح</i> س		کتبی از	- اجزا کنترل
– امتحان	–پاسخ به			ماژیک			حركت		دانسته های	نروماسكولار را توضيح
پایان ترم	سوالات			-كامپيوتر			*استابیلیزاسیون دینامیک		قبلى	دهد
							*كنترل نروماسكولار			-كنترل بالانس را بداند
							واكنشى			
							-كنترل بالانس و انواع آن			
							-انواع پاسخ های کنترل			
							بالانس			

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

Williams E. Prentice. Rehabilitation techniques in sports medicine. 1999

منابع و سایتهای کمک کننده:

هدف کلی در س : آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه : ۱۰ معمد مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی	فعاليتهاي	ر حين	ارزشیابی د	وسایل کمک	روش تدریس	زمان	خلاصه محتواي درس	ى	رفتار ورود	اهداف ویژه در پایان کلاس
تكميلي	فراگیران	ن ن	تدريس	آموزشی		(دقيقه)		دانشجو	(آمادگی لازم	
								لاس	قبل از شروع ک	
								ازين)	ارزشیابی آغا	
– حضور فعال	- شرکت در	زمان	- پرسش	- پاورپوينت	-سخنرانی		-انواع استراتژی حرکتی	زمان	سئوال و	دانشجو بايد بتواند:
در کلاس	مباحث	۱۵	و پاسخ	–ويديو	– پرسش و		<b>«استراتژی مچ پا</b>	۱٠	جواب	-استراتژی های حرکتی
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		<b>«استراتژی هیپ یا تنه</b>	دقيقه	شفاهی و	جهت کنترل بالانس را
میان ترم	- حل تكاليف			-وایت برد و	- بحث گروهی		<b>«استراتژی گام برداشتن</b>		کتبی از	بداند
– امتحان	–پاسخ به			ماژیک			*استراتژی Weight-		دانسته های	- اختلال بالانس را
پایان ترم	سوالات			-كامپيوتر			Shifting		قبلى	توضيح دهد
							«استراتژی Suspension			-آموزش تعادل را بداند
							-بالانس طی بلند کردن شی			
							–اختلال بالانس			
							-آموزش تعادل شامل تعادل			
							استاتیک، نیمه دینامیک و			
							دینامیک			

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

هدف کلی در س : آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه : ۱۰ مدت زمان جلسه: ۲ ساعت

ارزشیابی تکمیلی	فعالیتهای فراگیران		ارزشیابی د تدریس	وسایل کمک آموزشی	روش تدریس	زمان (دقیقه)	خلاصه محتوای درس	رفتار ورودی (آمادگی لازم دانشجو قبل از شروع کلاس ـ ارزشیابی آغازین)		اهداف ویژه در پایان کلاس
- حضور فعال در کلاس میان ترم - امتحان پایان ترم	- شرکت در مباحث گروهی - حل تکالیف -پاسخ به سوالات	زمان ۱۵ دقیقه	– پرسش و پاسخ	– پاورپوینت –ویدیو پرژکتور ماژیک –کامپیوتر	-سخنرانی - پرسش و پاسخ - بحث گروهی		<ul> <li>-اهداف بالینی توانبخشی</li> <li>-اهداف عملکردی توانبخشی</li> <li>-فواید فیزیکی وروانشناختی</li> <li>- انواع تمرینات فانکشنال</li> <li>- انواع وسایل کمکی راه</li> <li>رفتن</li> <li>-انواع راه رفتن با وسایل</li> <li>کمکی</li> </ul>	زمان ۱۰ دقیقه	سئوال و جواب شفاهی و کتبی از دانسته های قبلی	دانشجو باید بتواند: -کاربرد تمرینات فانکشنال را بداند -فوائد تمرینات فانکشنال را بشناسد - راه رفتن با وسایل کمکی را به مریض آموزش دهد

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

رشته **تحصيلى:** فيزيوتراپي **نام استاد:** دكتر محمد تقي پور عنوان درس: تمرین درمانی ۱ (اصول تمرین درمانی) تعداد واحد: ۲

. . . . . . . . . . . .

هدف کلی درس: آشنایی با مفاهیم پایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن شماره جلسه: ١٦ مدت زمان جلسه: ٢ ساعت

ارزشیابی تکمیلی	فعالیتهای فراگیران	ارزشیابی در حین تدریس				زمان روش تدریس (دقیقه)	خلاصه محتواي درس	دانشجو	رفتار ورود (آمادگی لازم ا	اهداف ویژه در پایان کلاس
									قبل از شروع ک ارزشیابی آغا	
- حضور فعال	- شرکت در	زمان	– پرسش	- پاورپوينت	-سخنرانی		-اهداف و اندیکاسیون	زمان	سئوال و	دانشجو باید بتواند:
در کلاس	مباحث	10	و پاسخ	_ويديو	– پرسش و		هيدروتراپى	۱٠	جواب	-هیدروتراپی را تعریف
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		– احتياطات و	دقيقه	شفاهی و	نماید
میان ترم	- حل تكاليف			-وایت برد و	- بحث گروهی		كنتراانديكاسيون		کتبی از	-خواص آب را بداند
– امتحان	–پاسخ به			ماژیک			هيدروتراپى		دانسته های	- نوع تمرينات را بشناسد
پايان ترم	سوالات			-كامپيوتر			-خواص آب		قبلى	
							*خواص فيزيكي			
							*خواص هيدرومكانيك			
							*خواص ترموديناميک			
							-تمرينات استرچينگ داخل			
							آب			
							-تمرينات تقويتي داخل آب			

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده:

**هدف کلی درس**: آشنایی با مفاهیم یایه (تئوری و عملی)، اصول تمرین درمانی و روش های اجرای آن **شماره جلسه: ۱۷ مدت زمان** 

۲ ساعت	جلسه:	مان	مدت ز
--------	-------	-----	-------

ارزشیابی تکمیلی	فعالیتهای فراگیران		ارزشیابی د تدریس	وسایل کمک آموزشی	روش تدریس	زمان (دقيقه)	خلاصه محتوای درس	رفتار ورودی (آمادگی لازم دانشجو		اهداف ویژه در پایان کلاس
									قبل از شروع ک ارزشیابی آغا	
- حضور فعال	- شرکت در	زمان	- پرسش	- پاورپوينت			- مرور مطالب گذشته	زمان	سئوال و	دانشجو بايد بتواند:
در کلاس	مباحث	۳.	و پاسخ	_ويديو	- پرسش و		- پاسخ به سوالات	۳.	جواب	–رفع اشکال نماید
– امتحان	گروهی	دقيقه		پرژکتور	پاسخ		دانشجويان	دقيقه	شفاهی و	
میان ترم	–پاسخ به			-وایت برد و	- بحث گروهی				کتبی از	
– امتحان	سوالات			ماژیک					دانسته های	
پایان ترم	– پرسش از			-كامپيوتر					قبلى	
	استاد									

منبع اصلى:

Kisner C, Colby La: Therapeutic Exercise, foundation and techniques, 5<sup>th</sup> – FA Davis Company, Philadelphia, 2007

منابع و سایتهای کمک کننده: