



## Course Plan

نیمسال دوم 1403-1404

گروه آموزشی: فیزیوتراپی

نام درس: اصول تمرین درمانی

دانشکده: پیراپزشکی

روز و ساعت برگزاری: چهارشنبه ها ساعت 13-15 چهارشنبه ها 10-12	نام و شماره درس: اصول تمرین درمانی
محل برگزاری: دانشکده پیراپزشکی	رشته و مقطع تحصیلی: فیزیوتراپی - کارشناسی
	تعداد و نوع واحد (نظری): 2 واحد نظری 1 واحد عملی
	دروس پیش نیاز: ندارد
	مسوول درس: عاطفه کریم زاده
اطلاعات تماس مسئول درس (تلفن، روزهای تماس، آدرس دفتر و ایمیل): تلفن و روزهای تماس: 03833346720، آدرس دفتر: دانشکده پیراپزشکی، frahimi85@yahoo.com	

▪ هدف کلی درس (در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی):

- شناختی - دانشی:

در پایان درس فراگیران باید با مفاهیم پایه تمرین درمانی، اصول طراحی تمرین درمانی، کاربرد تمرین درمانی در بهبود عملکرد و کاهش درد و شناخت تمرینات مناسب برای اختلالات مختلف عضلانی اسکلتی را یاد بگیرند.

- عاطفی - نگرشی:

دانشجو بتواند مطالب ارائه شده در هر جلسه را توضیح دهد. دانشجو باید مراحل طراحی تمرین درمانی و کاربرد آن و اول آن را توضیح بدهد.

- مهارتی:

دانشجو باید بتواند ارزیابی و طراحی برنامه درمانی هر بیماری را در شرایط بالینی پیاده سازی نماید.

▪ اهداف اختصاصی درس (در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی):

حیطه دانشی:

- ۱- آشنایی با اصول تمرین درمانی
- ۲- آشنایی با انواع مختلف تمرینات درمانی
- ۳- آشنایی با طراحی تمرین مناسب متناسب با وضعیت بیماران
- ۴- آشنایی با اجرای صحیح تمرینات درمانی
- ۵- آشنایی با تاثیر تمرین درمانی بر بهبود عملکرد عضلات، مفاصل و دستگاه عضلانی اسکلتی
- ۶- آشنایی با مستند سازی و پایش پیشرفت بیماران

حیطه نگرشی:

- ۳- دانشجو فعالیت های کلاسی و تمرینات ارائه شده را به درستی و با انگیزه انجام و ارائه بدهد.

حیطه مهارتی:

- 1- مطالعه مطالب تدریس شده و آمادگی برای پاسخ به سوالات در جلسه بعدی
- 2- دانشجو باید مهارت لازم جهت تجویز تمرین درمانی را بدست آورد.

### منابع درس: therapicute exercise

#### ▪ نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

- 1- انجام تکالیف: 1 نمره
  - 2- سخنرانی توسط دانشجو: 1 نمره
  - 3- آزمون میان ترم کتبی: 5 نمره (هر جلسه یک آزمون)
  - 4- آزمون پایان ترم کتبی: 10 نمره
  - 5- انجام پروژه: 3 نمره
- روش های تدریس:

1- سخنرانی توسط استاد و دانشجویان

2- بحث گروهی

#### مواد لازم:

وایت برد و ماژیک

ویدئو پروژکتور و لپ تاپ

#### مسئولیت های فراگیران:

سر ساعت در کلاس درس حاضر باشند.

مشارکت فعال در مباحث کلاسی داشته باشند.

انجام تکالیف در زمان تعیین شده صورت بپذیرد.

رعایت شئونات اخلاقی و پوشش حرفه ای مناسب مطابق با اصول و قوانین.

سیاست مسئول دوره در خصوص برخورد با غیبت و تاخیر دانشجویان:

غیبت غیر مجاز بیش از سه جلسه منجر به حذف درس می گردد و برای غیبت بیش از یک جلسه مجاز، نیم نمره کسر می گردد.

برای غیبت های دسته جمعی به ازاء هر غیبت یک نمره از تمامی دانشجویان کسر می گردد.

هر تأخیر 0/25 از نمره کل درس کسر خواهد شد.

#### جدول زمان بندی ارائه درس روز های چهارشنبه ها 8-10

ردیف	تاریخ	عنوان	مدرس	روش تدریس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
1	1404 /7/2	مفاهیم پایه ایی تمرین درمانی	عاطفه کریم زاده	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسی،	-

	(سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)				
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	دامنه حرکتی	1404/7/9	2
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	تکنیک های دامنه حرکتی	1404/7/16	3
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	تمرینات کششی	1404/7/23	4
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	خصالت های مکانیکی بافت های غیر انقباضی	1404/7/30	5
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	انواع کشش	1404/8 /7	6
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	اعمال و روش های کشش	1404/8/14	7
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	تمرینات مقاومتی	1404/8/21	8
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	مشخصه های تمرینات مقاومتی	1404/8/28	9
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	انواع تمرینات مقاومتی	1404/9/5	10
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	موارد عدم کاربرد تمرینات مقاومتی	1404/9/12	11

12	1404/9/19	رژیم خاص تمرینات مقاومتی	عاطفه کریم زاده	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها
13	1404/9/26	اصول تمرینات هوازی	عاطفه کریم زاده	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها
14	1404/10/3	تغییرات قلبی عروقی بعد از تمرینات هوازی	عاطفه کریم زاده	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها
15	1404/10/10	تمرین برای اختلال در تعادل	عاطفه کریم زاده	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها
16	1404/10/17	تمرینات تعادلی برای شرایط عضلانی اسکلتی	عاطفه کریم زاده	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها
17	1404/10/24	تمرین در آب	عاطفه کریم زاده	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها

جدول زمان بندی ارائه درس روز های چهارشنبه ها 13-15 (عملی)

ردیف	تاریخ	عنوان	مدرس	روش تدریس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
1	1404 /7/2	نحوه آماده سازی بیمار و پوزیشن صحیح تراپیست	عاطفه کریم زاده	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	-
2	1404/7/9	اصول تمرین درمانی	عاطفه کریم زاده	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها

مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تكنيك هاى دامنه حركتى	1404/7/16	3
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تمرينات كششى	1404/7/23	4
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تكنيك هاى آماده سازى جهت تمرينات كششى	1404/7/30	5
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	انواع كشش	1404/8/7	6
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	اعمال و روش هاى كشش	1404/8/14	7
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تمرينات مقاومتى	1404/8/21	8
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى،	عاطفه كريم زاده	مشخصه هاى انجام تمرينات مقاومتى	1404/8/28	9

	(سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)				
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	انواع تمرینات مقاومتی	1404/9/5	10
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	موارد عدم کاربرد تمرینات مقاومتی و نحوه صحیح انجام تمرینات	1404/9/12	11
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	رژیم خاص تمرینات مقاومتی	1404/9/19	12
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	اصول تمرینات هوازی	1404/9/26	13
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	تغییرات قلبی عروقی بعد از تمرینات هوازی و انجام آن	1404/10/3	14
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	تمرین برای اختلال در تعادل	1404/10/10	15

مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تمرينات تعادلى براى شرايط عضلانى اسکلتى	1404/10/17	16
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تمرين در آب	1404/10/24	17