



طرح درس حرکات اصلاحی (۲ واحد درسی)

اهداف ویژه

- آشنایی با وضعیت بدنی استاندارد
- آشنایی با ناهنجاری های متداول و راه های اصلاح آن

اهداف کلی	اهداف جزئی	هفته ها
آشنایی با اهداف درس- آشنایی با مفاهیم در حرکات اصلاحی	آشنایی با دانشجویان- ارائه سرفصل ها و اهداف درس- نحوه ی ارزشیابی در طول ترم و پایان ترم- تعریف حرکات اصلاحی- مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی (وضعیت بدنی- سطح اتکا- مرکز ثقل- خط کشش ثقل- نحوه عبور خط کشش ثقل از نماهای مختلف)	هفته اول
مفهوم وضعیت بدنی و تاثیر خط کشش ثقل بر آن	تقسیم بندی وضعیت بدنی- وضعیت بدنی درست و استاندارد و فواید آن- وضعیت بدنی غیراستاندارد- تعریف وضعیت بدنی ایده آل- تعریف وضعیت بدنی مطلوب- اثر خط کشش ثقل بر وضعیت بدنی در قسمت های مختلف بدن و راه های مقابله با آن	هفته دوم
مفاهیم تعادل و استراژی های حفظ تعادل	تعریف تعادل - عوامل موثر در حفظ تعادل- سازوکارهای فیزیولوژیک حفظ تعادل (نقش سیستم بینایی، دستگاه دهلیزی و دستگاه سوماتوسنسوری در تعادل)- استراژی های حرکتی در حفظ تعادل	هفته سوم
تغییرات رشدی اثرگذار بر وضعیت بدنی- ناهنجاری اسکولیوز	آشنایی با قوس های طبیعی ستون فقرات- تغییرات رشدی تاثیرگذار بر وضعیت بدنی- تعریف اسکولیوز- انواع اسکولیوز- رایج ترین علل اسکولیوز	هفته چهارم
ناهنجاری اسکولیوز و راه های اصلاح آن	عوارض ناشی از اسکولیوز- ارزیابی اسکولیوز- روش های تشخیص اسکولیوز ساختمانی از متحرک- روش های درمان اسکولیوز- اهداف حرکات اصلاحی در درمان اسکولیوز- حرکات اصلاحی مربوطه	هفته پنجم
ناهنجاری بدنی تورتیکولی و راه های اصلاح	ناهنجاری بدنی تورتیکولی- علل و علائم تورتیکولی- روش ارزیابی تورتیکولی- ملاحظات اصلاحی و درمانی تورتیکولی و نمونه تمرینات اصلاحی	هفته ششم
ناهنجاری بدنی شانه نابرابر و راه های اصلاح	ناهنجاری شانه نابرابر- روش ارزیابی و تشخیص شانه نابرابر- علل و علائم شانه نابرابر- نمونه تمرینات اصلاحی شانه نابرابر	هفته هفتم
ناهنجاری بدنی سر به جلو و راه های اصلاح	ناهنجاری وضعیتی سر به جلو- وضعیت ستون فقرات در سر به جلو- علل و علائم سر به جلو- نشانه ها و عوارض سر به جلو- روش های ارزیابی سر به جلو- نمونه تمرینات در جهت اصلاح سر به جلو	هفته هشتم
ناهنجاری بدنی کایفوز و راه های اصلاح	ناهنجاری کایفوزیس- انواع کایفوز- علل ایجاد کایفوز- عوارض ناشی از کایفوز- روش های ارزیابی و تشخیص کایفوز- تمرینات اصلاحی برای اصلاح کایفوز- امتحان میان ترم	هفته نهم

هفته دهم	ناهنجاری بدنی هایپرلوردوزیس و راه های اصلاح	ناهنجاری هایپرلوردوزیس- تیلت قدامی و خلفی لگن- علل ایجاد کننده هایپرلوردوزیس- روش های تشخیص هایپرلوردوزیس- تمرینات اصلاحی در جهت اصلاح هایپرلوردوزیس
هفته یازدهم	ناهنجاری بدنی صافی کمر و راه های اصلاح	ناهنجاری فلت بک یا صافی کمر- علل ایجاد کننده صافی کمر- روش های تشخیص صافی کمر- تمرینات اصلاحی در جهت اصلاح صافی کمر
هفته دوازدهم	ناهنجاری بدنی پای پرانتری و راه های اصلاح	ناهنجاری بدنی پای پرانتری- روش های تشخیص و ارزیابی پای پرانتری- ملاحظات اصلاحی و درمانی - نمونه تمرینات اصلاحی پای پرانتری
هفته سیزدهم	ناهنجاری بدنی پای ضربدری و راه های اصلاح آن	ناهنجاری بدنی پای ضربدری- روش های تشخیص و ارزیابی پای ضربدری- ملاحظات اصلاحی و درمانی - نمونه تمرینات اصلاحی پای ضربدری
هفته چهاردهم	ناهنجاری بدنی کف پای صاف و راه های اصلاح آن	ناهنجاری کف پای صاف- نقاط تحمل کننده وزن در کف پا - قوس های کف پا و عوامل نگهدارنده قوس های کف پا- انواع صافی کف پا از نقطه نظر اصلاح پذیری- علل کف پای صاف- عوارض و نشانه های کف پای صاف- روش های ارزیابی کف پای صاف- تمرینات اصلاحی کف پای صاف
هفته پانزدهم	ناهنجاری کف پای گود و راه های اصلاح آن	ناهنجاری کف پای گود- مراحل مختلف در تغییر شکل کف پای گود- انواع کف پای گود از نظر علت شناسی و اصلاح پذیری- علل کف پای گود- عوارض و نشانه ها- روش های ارزیابی کف پای گود- ملاحظات اصلاحی و درمانی و نمونه تمرینات اصلاحی
هفته شانزدهم	ناهنجاری انگشت شست کج ، انگشت چکشی - مراحل راه رفتن	ناهنجاری انگشت شست کج - عوامل مستعدکننده شست کج- علل شست کج- علائم و نشانه های شست کج- تمرینات اصلاحی - ناهنجاری انگشت چکشی - علل و عوارض انگشت چکشی- ملاحظات اصلاحی و درمانی - بررسی مراحل راه رفتن- راه رفتن ناهنجار