



به نام خدا
 دانشگاه کردستان
 دانشکده علوم انسانی و اجتماعی
 گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان درس	حرکات اصلاحی (۲ واحد نظری- ۳۲ ساعت) Corrective Exercise پیشنیاز: آناتومی انسان، نیمسال اول ۹۸-۱۳۹۷
استاد	دکتر هیمن محمدی : اتاق ۱۰۸، داخلی ۲۲۸۸ (Email:hemn.m.64@gmail.com)
منابع	۱. دانشمندی حسن و همکاران، حرکات اصلاحی (۱۳۹۳)، انتشارات سمت، تهران. ۲. جین جانسون، ترجمه هیمن محمدی و همکاران، اصلاح پاسچر (۱۳۹۷)، انتشارات حتمی، تهران.
ارزشیابی	۱ نمره فعالیت های کلاسی (حضور کلاسی، نظم و مشارکت در مباحث کلاسی) ۴ نمره میان ترم (تشریحی) ۱۵ نمره امتحان پایان ترم (تستی-تشریحی)
هدف کلی	۱. آشنایی با پاسچر و راستای طبیعی بدنی و روش غربالگری آن ۲. آشنایی با ناهنجاری های شایع پاسچرال ۳. آشنایی با روش اصلاح ناهنجاریهای شایع پاسچرال
اهداف رفتاری	۱. دانشجویان با پاسچر طبیعی و شایع ترین ناهنجاری های پاسچرال آشنا شوند. ۲. پس از اتمام کلاس دانشجو علاوه بر آشنایی و غربالگری ناهنجاری های پاسچرال، با تمرینات اصلاحی آن نیز آشنا شوند.

هفته	مبحث تدریس	محتویات مبحث تدریس
۱	آشنایی با حرکات اصلاحی	تاریخچه ، اهداف و تفاوت های حرکات اصلاحی با سایر رشته ها از قبیل فیزیوتراپی
۲	آشنایی با تعادل و مفاهیم پایه	تعادل، مرکز ثقل، سیستم حسی کنترل تعادل و استراتژی های حفظ تعادل
۳	پاسچر استاندارد، علل و عوارض ناهنجاری های پاسچرال	آشنایی با پاسچر استاندارد و تاثیر خط کشش ثقل بر آن، آشنایی با شایع ترین علل و عوارض ناهنجاری های پاسچرال
۴	اثر رشد بر پاسچر	رشد بافتها (عضله، استخوان و...)، رشد نسبی قد ، وزن و تاثیر تغییرات رشد بر پاسچر
۵	اثر تیپ بدنی و ترکیب بدنی بر پاسچر	آشنایی با تیپ های بدنی و اثرات ترکیب بدنی و نیمرخ ساختاری بدن بر پاسچر افراد
۶	آزمون میان ترم	آزمون میان ترم بخش مبانی حرکات اصلاحی
۷	راستای ستون فقرات و ناهنجاری های گردنی	آناتومی، قوس ها و عضلات ستون فقرات ، سر به جلو و کج گردنی
۸	اسکولیوز و شانه نابرابر	آشنایی با شانه نابرابر و انواع اسکولیوز، علل ، عوارض و نحوه اصلاح آنها
۹	کایفوز و لوردوز	آشنایی با انواع کایفوز و لوردوز، علل ، عوارض و نحوه اصلاح این ناهنجاریها
۱۰	انحراف جانبی لگن و انواع سندروم ها	آشنایی با انحراف جانبی لگن، سندروم های متقاطع تحتانی و فوقانی، و سندروم لایر
۱۱	ناهنجاری های زانو	آشنایی با علل، عوارض و تمرینات اصلاحی زانوی ضربدری، پرنرتزی و عقب رفته
۱۲	ناهنجاری های پا	علل، عوارض و تمرینات اصلاحی کف پای صاف و گود، انگشت چکشی و شست کج
۱۳	نشستن، ایستادن و حمل اشیا	تاثیر ایستادن نشستن و حمل اشیا بر پاسچر و شیوه صحیح اجرای آنها
۱۴	راه رفتن	آشنایی با سیکل های راه رفتن و انواع راه رفتن غیرنرمال
۱۵	اصول طراحی تمرینات اصلاحی	نحوه ارائه تمرینات اصلاحی و اصول کلی تجویز نمودن آن برای ناهنجاری ها
۱۶	آزمایشگاه حرکات اصلاحی	آشنایی با تجهیزات آزمایشگاهی حرکات اصلاحی، آزمونهای غربالگری و پرسشنامه ها

فعالیت های کلاسی شامل : حضور به موقع در کلاس، مشارکت در مباحث کلاسی ، آشنایی و تشخیص ناهنجاری های پاسچرال