



به نام خدا

کاربرگ طرح درس تاریخ به روز رسانی : ۱۴۰۰
دانشکده علوم انسانی نیمسال اول سال تحصیلی ۰۰-۰۱

مقطع: کارشناسی		تعداد واحد: ۲	فارسی: حرکات اصلاحی	نام درس
پیشنیازها و همنیازها:		لاتین:		
شماره تلفن اتاق:		مدرس/مدرسین: دکتر نیکروان		
منزلگاه اینترنتی:		ahmad_namnik@semnan.ac.ir		
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:				
اهداف درس:				
اهداف شناختی: درک ناهنجاریهای جسمانی و ارائه حرکات اصلاحی				
امکانات آموزشی مورد نیاز: کلاس درس				
نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی پیشرفت	میان ترم	امتحان پایان ترم
درصد نمره	۵ نمره	۲ نمره	۵ نمره	۸ نمره
تدریس کلاسی - کتاب تربیت بدنی رشدی گالاهو - مقالات علمی-پژوهشی				منابع و مآخذ درس

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	شماره هفته آموزشی
	مقدمه و آشنایی	1
	مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی	2
	معرفی تعادل و عوامل موثر	3
	خط کشش ثقل و عوامل نگهدارنده	4
	رشد جسمانی و نقاط عطف رشد قد و وزن	5
	نمو اسکلت بدن و انحناهای ستون فقرات	6
	ناهنجاریهای اندام فوقانی	7
	کج پستی	8
	سر به جلو، کج گردنی و شانه نابرابر	9
	گرد پستی و گودپستی	10
	ناهنجاریهای اندام تحتانی	11
	کوکساوارا و کوکساوالگا، زانوی پرانتری	12
	زانوی ضریدری، زاویه Q، زانوی عقب رفته	13
	کف پای صاف، کف پای گود	14
	انگشت شست کج و انگشت چکشی	15
	الگوی صحیح نشستن و ایستادن	16