



علوم پزشکی و ارستگان مرکز آموزش عالی

نام و کد درس: پيلاتس	تعداد واحد: ۱ واحد
تعداد جلسات: ۱۳ جلسه (۲۶ ساعت)	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه
پیش نیاز: ندارد	فراگیران: دانشجویان علوم پزشکی و ارستگان
مشخصات استاد درس: محیا جلالیان - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و تمرینات اصلاحی	
هدف کلی:	
۱- آشنایی با ورزش پيلاتس ۲- آشنایی حرکات پيلاتس ۳- آشنایی با ابزارها و وسایل مورد نیاز پيلاتس	
شرح درس:	
تمرینات پيلاتس عبارت از تلاش برای تمرکز فکر و درایت فرد بر روی عضلات بدن و چگونگی و عملکرد آنهاست . حرکات پيلاتس عضلات و مفاصلی را مورد هدف قرار می دهد که در فعالیت های روزانه درگیر هستند، مانند: نشستن، راه رفتن، حمل کردن بار، خم و راست شدن. با تمرینات ورزشی پيلاتس طرز صحیح انجام حرکات روزانه در بدن ثبت می شود. پيلاتس حرکات ورزشی را به شکلی آموزش می دهد که مانع بروز صدمات ورزشی گردد. پيلاتس یک روند بازگشت به زندگی طبیعی است و اصولاً با هر آنچه غیرطبیعی است منافات دارد.	
فعالیت استاد:	
سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت در مباحث کلاسی و یادگیری بیشتر، استفاده از تصاویر، فیلم و انیمیشن جهت یادگیری بیشتر دانشجویان و بارگذاری تکلیف	
قوانین کلاس:	
۱) حضور و غیاب در کلاس اجباری بوده و در هر جلسه حضور و غیاب صورت می گیرد. ۲) تمامی کلاس ها رأس ساعت مقرر برگزار می گردد. ۳) غیبت غیر موجه و غیبت موجه در روزهای برگزاری آزمون به ترتیب موجب اختصاص نمره صفر و عدم محاسبه نمره در فرآیند ارزشیابی دانشجو می گردد.	
وظایف و فعالیت های دانشجویان: شرکت فعال در کلاس و مشارکت در مباحث کلاسی، انجام تکالیف و تهیه محتوا در صورت تمایل	
شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم): امتحان پایان ترم از ۱۶-۱۷ نمره طراحی تمرین ۳-۴ نمره	
امکانات آموزشی: استفاد از لوپ و پلاتس و توپ پلاتس-حلقه قدرتی پيلاتس-کوشن	
روش آموزش: آموزش حرکت و نمایش حرکت سپس تمرین و اصلاح حرکت	

هفته	عنوان سر فصل	
	عملی	تئوری
۱	حرکات پایه و بکارگیری اصول در حین اجرا	معرفی و اصول پیلاتس
۲	آموزش تعادل و ضرب چهار دست و پا، تعادل یک پا از روبرو با پای خم، سجده، مهره به مهره پایین رفتن، پایین رفتن از پشت به زمین	معرفی ابزار های پیلاتس
۳	آموزش بالا آوردن تک پا، دایره تک پا، چرخش پنجه پا، سینی دست و پیش خدمت نادان	
۴	آموزش حرکت نخ کردن سوزن، پری دریایی، بالا آوردن تک پا از پهلو	
۵	آموزش کشش تک پا ، کشش جفت پا، کشش تک پا با پیچ بالا تنه	
۶	مروری بر حرکات پیشین	
۷	آزمون میان ترم	
۸	آموزش پل سرشانه همراه با حرکت تک پا، کبری با چرخش گردن، فشار لوزی	
۹	آموزش خم شدن از پهلو خوابیده، ستاره مرحله یک و ستاره کامل پیچ بالاتنه، اره	
۱۰	آموزش کن کن (با پای جمع و صاف و جفت پای صاف)	
۱۱	آموزش خط کش از جلو، مهره به مهره به شنای سوئدی یا شنای کامل، صد	
۱۲	آموزش کشش تک پا با پای صاف، پل پهلو، آموزش کشش ستون مهره ها	
۱۳	امتحان پایان ترم	

طرح درس جلسه اول

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	- معرفی پیلاتس (تاریخچه) - نحوه ارزشیابی دانشجویان - تشریح کارهای کلاسی (نظم، تجهیزات مناسب) - سوال در خصوص مشکلات جسمانی و بیماری خاص - آموزش بکارگیری اصول پیلاتس در حرکات - آموزش حرکات پیش نیاز	۲۰ دقیقه	
آمادگی	- گرم کردن با حرکات ساده پیش نیاز و تنوع آن	۱۵ دقیقه	
بخش اصلی تمرین	- اجرای حرکات پیش نیاز: ایستادن پیلاتس با پای V و II، point&flex، چهار دست و پا - بکارگیری اصول در هنگام اجرای هر حرکت	۴۰ دقیقه	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۱۰ دقیقه	
وسایل مورد نیاز	مت و لباس مناسب		

طرح درس جلسه دوم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	- مروری بر جلسه اول همراه با پرسش از دانشجویان آموزش حرکات جدید - یادآوری اصول پیلاتس	۲۰ دقیقه	
آمادگی	گرم کردن	۱۰ دقیقه	
بخش اصلی تمرین	خرد کردن حرکات جدید و اجرای اصلی حرکات: تعادل و ضرب چهار دست و پا، تعادل یک پا از روبرو با پای خم، سجده، مهره به مهره پایین رفتن، پایین رفتن از پشت به زمین	۵۰ دقیقه	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵ دقیقه	

طرح درس جلسه سوم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	آموزش حرکات جدید	۲۰	
آمادگی	گرم کردن	۱۵	
بخش اصلی تمرین	- مروری بر جلسه دوم همراه با پرسش از دانشجویان - اجرای حرکات پیشین، - خرد کردن حرکات جدید و اجرای اصلی حرکات: بالا آوردن تک پا، دایره تک پا، چرخش پنجه پا، سینی دست و پیش خدمت نادان	۵۰	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵	

طرح درس جلسه چهارم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	آموزش حرکات جدید	۲۰	
آمادگی	گرم کردن	۱۵	
بخش اصلی تمرین	- مروری بر جلسه سوم همراه با پرسش از دانشجویان - اجرای حرکات پیشین، - خرد کردن حرکات جدید و اجرای اصلی حرکات: نخ کردن سوزن، پری دریایی، بالا آوردن تک پا از پهلوی	۵۰	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵	

طرح درس جلسه پنجم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	آموزش حرکات جدید	۲۰	
آمادگی	گرم کردن	۱۵	
بخش اصلی تمرین	- مروری بر جلسه چهارم همراه با پرسش از دانشجویان - اجرای حرکات پیشین، - خرد کردن حرکات جدید و اجرای اصلی حرکات: کشش تک پا ، کشش جفت پا، کشش تک پا با پیچ بالا تنه	۵۰	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵	

طرح درس جلسه ششم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	مرور حرکت جلسات قبل	۲۰	
آمادگی	گرم کردن	۱۵	
بخش اصلی تمرین	- مروری بر جلسه پنجم همراه با پرسش از دانشجویان - اجرای تمامی حرکات پیشین	۷۰	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵	

طرح درس جلسه هفتم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آمادگی	گرم کردن	۱۵	
بخش اصلی تمرین	میان ترم	۷۰	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵	

طرح درس جلسه هشتم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	- آموزش حرکات جدید	۲۰	
آمادگی	گرم کردن	۱۵	
بخش اصلی تمرین	- اجرای حرکات پیشین - خرد کردن حرکات جدید و اجرای اصلی حرکات: پل سرشانه همراه با حرکت تک پا، کبری با چرخش گردن، فشار لوزی	۶۰	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵	

طرح درس جلسه نهم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	آموزش حرکات جدید	۲۰	
آمادگی	گرم کردن	۱۵	
بخش اصلی تمرین	- مروری بر جلسه هشتم همراه با پرسش از دانشجویان - اجرای حرکات پیشین، - خرد کردن حرکات جدید و اجرای اصلی حرکات خم شدن از پهلوی خوابیده، ستاره مرحله یک و ستاره کامل	۵۰	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵	

طرح درس جلسه دهم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	آموزش حرکات جدید	۲۰	
آمادگی	گرم کردن	۱۵	سازمانی بدنی
بخش اصلی تمرین	- مروری بر جلسه نهم همراه با پرسش از دانشجویان - اجرای حرکات پیشین، - خرد کردن حرکات جدید و اجرای اصلی حرکات: کن کن (با پای جمع و صاف و جفت پای صاف)	۵۰	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵	

طرح درس جلسه یازدهم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	آموزش حرکات جدید	۲۰	
آمادگی	گرم کردن	۱۵	
بخش اصلی تمرین	- مروری بر جلسه دهم همراه با پرسش از دانشجویان - اجرای حرکات پیشین، - خرد کردن حرکات جدید و اجرای اصلی حرکات: خط کش از جلو، مهره به مهره به شنای سوئدی یا شنای کامل، صد	۵۰	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵	

طرح درس جلسه دوازدهم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	آموزش حرکات جدید	۲۰	
آمادگی	گرم کردن	۱۵	
بخش اصلی تمرین	- مروری بر جلسه یازدهم همراه با پرسش از دانشجویان - اجرای حرکات پیشین، - خرد کردن حرکات جدید و اجرای اصلی حرکات: کشش تک پا با پای صاف، پل پهلوی	۵۰	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	۵	

طرح درس جلسه سیزدهم

مراحل آموزش	شرح فعالیت	زمان	توضیحات
آشنایی	مرور تمامی حرکات در طول ترم	۲۰	
آمادگی	گرم کردن	۱۵	
بخش اصلی تمرین	امتحان پایان ترم	45	
بازگشت به حالت اولیه	سرد کردن	10	