



طرح درس ژیمناستیک ۱ بر اساس شرایط جدید (شیوع کرونا و آموزش مجازی)

با آرزوی صحت و سلامت برای همه

دوره کارشناسی رشته: علوم ورزشی

تعداد جلسات کلاس: ۱۶ جلسه

در این درس هدف آشنایی با حرکات پایه زمینی و مهارت های مقدماتی برای کار با دستگاه ها می باشد.

در طول درس سعی خواهد شد فیلم و عکس های از حرکات مختلف ارایه گردد تا بیشتر با حرکات مختلف در ژیمناستیک آشنا شوید.

با توجه به ماهیت این رشته و نیازهای امادگی جسمانی مورد نیاز این رشته و با عنایت به مجازی شدن این درس، توصیه می شود دانشجویان عزیز از

انجام حرکات آموزش داده شده بدون گرم کردن و در محیطی نامناسب پرهیز نمایند.

کتاب های درسی و منابع کمکی:

۱. اصول آموزش ژیمناستیک، تالیف دکتر محمدی انتشارات دانشگاه رازی.

۲. ژیمناستیک پیشرفته، تالیف دکتر زوی انتشارات دانشگاه الزهرا.

نحوه تدریس :

ابتدا مفاهیم و تاریخچه ای از ژیمناستیک ارایه خواهد شد و سپس در خصوص چگونگی حرکات مختلف توضیحاتی داده خواهد شد. در نهایت فیلم آموزشی مربوط به هر حرکت نیز نمایش داده می شود.

نحوه ارزیابی دانشجو:

- ۶ نمره : تماشا، تمرین ذهنی و بارگذاری فیلم آموزشی (بجز فیلمی که استاد در سایت بارگذاری می نماید) مربوط به هر حرکت در هر جلسه.
- ۶ نمره: انجام تحقیق میدانی در خصوص ورزش ژیمناستیک (تاریخچه، قوانین و مقررات، توضیحات حرکات و معرفی دستگاه های ژیمناستیک و ...)
- ۳ نمره: حضور فعال و به موقع در کلاس مجازی و انجام به موقع تکالیف در سایت
- ۵ نمره امتحان پایان ترم که بصورت تشریحی از مطالب و توضیحاتی که بصورت فایل در طول ترم توسط استاد تدریس می شود، گرفته خواهد شد.

کلاس در ۳ هفته ابتدایی بصورت افلاین و بعد از ان بصورت انلاین برگزار خواهد شد/ لذا دانشجویان عزیز نسبت به تهیه و تدارک وسایل مورد نیاز برای برقراری ارتباط در زمان کلاس و حضور در کلاس انلاین اقدام نمایند.

▪ دانشجویان عزیز در صورت داشتن هرگونه سوال یا مشکل در سایت دانشگاه پیام بفرستید یا با شماره ۰۹۱۵۰۲۵۱۸۹۲ تماس و یا در وات ساپ پیغام بگذارید.

موفق و پیروز باشید