

طرح درس برای نیمسال تحصیلی

عنوان درس: فعالیت موزن (ایروبیک) تعداد واحد: ۲ واحد مقطع: کارشناسی واحد: عملی			
هدف: افزایش ارتقاء قدرت دانشجویان و آشنایی با فعالیت موزن (ایروبیک) و تمرینات آن			
منابع: ۱- کتاب آموزش گام به گام ایروبیک و استپ، نویسندگان: دکتر مهتا اسکندرنژاد دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز- ناهید اشکریز			
جلسه	سرفصل درس	وقت	ابزار مورد نیاز
اول	آشنایی با دانشجویان و سابقه ورزشی دانشجویان (در ضمن حضور و غیاب)-تعریف ورزش ایروبیک و آشنایی دانشجویان با ورزش ایروبیک و ورزشهای هوازی-معرفی واحد آمادگی جسمانی(ایروبیک) و اهداف این واحد درسی- نحوه ارزشیابی دانشجویان- هماهنگی در خصوص زمان آغاز و پایان	۹۰ دقیقه	استپ- تشک- حلقه هولا هوپ-
دوم	قرار گرفتن در زمین و گروه بندی - گرم کردن عمومی - آموزش نحوه صحیح گرم کردن و ارائه آن	۹۰ دقیقه	
سوم	قرارگیری دانشجویان در ردیف های مساوی روبروی مدرس- گرم کردن عمومی توسط دانشجویان- آموزش و آشنایی دانشجویان با ضرب آهنگ (bpm) در ایروبیک	۹۰ دقیقه	
چهارم	آموزش حرکات ۴ ضرب marsh و - (marsh in - marsh out) تمرینات تقویت عضلات ناحیه مرکزی- (core)تقویت کمر بند شانه ای - تمرینات تقویت عضلات ابداکتور ران- ریکاوری جهت برگشت ضربان قلب و استراحت عضلاتحرکات کششی بالا و پایین تنه	۹۰ دقیقه	
پنجم	مرور حرکت آموزش دیده در جلسه قبل آموزش حرکات ۴ ضرب Mambo (Back/ Front)	۹۰ دقیقه	
ششم	مرورگام های قبلی در قالب ترکیب حرکات آموزش حرکات ۴ ضرب Walk Front-Walk Back و V step	۹۰ دقیقه	
هفتم	انجام تمرینات و مرور جلسات قبل) مرورگام های قبلی در قالب ترکیب حرکات آموزش حرکات ۴ ضرب Walk Front-Walk Back)	۹۰ دقیقه	
هشتم	آموزش حرکات V step و A step	۹۰ دقیقه	
نهم	مرورگام های قبلی در قالب ترکیب حرکات آموزش حرکت ۴ ضرب Chasse Classic	۹۰ دقیقه	
دهم	تمرین حرکات قبلی و تمرین گروهی	۹۰ دقیقه	
یازدهم	آموزش حرکات ۴ ضرب Cha-Cha و Pony	۹۰ دقیقه	
دوازدهم	آموزش حرکات ۴ ضرب Jazz Square	۹۰ دقیقه	
سیزدهم	مرور جلسات قبل و آموزش زنجیره با حرکات قبل	۹۰ دقیقه	
چهاردهم	آموزش حرکات ۴ ضرب Zorba Step	۹۰ دقیقه	
پانزدهم	آموزش حرکت ۴ ضرب Box Step	۹۰ دقیقه	
شانزدهم	شروع آموزش حرکات ۸ ضرب Step Touch Double	۹۰ دقیقه	
هفدهم	مرور آموزش حرکات ۸ ضرب Step Touch Double و مرور تمرینات قبل		
هجدهم	آموزش حرکت ۴ ضرب Mombo back, Mombo side, Mombo front		
نوزدهم	آموزش حرکت ۸ ضرب Baby Mambo		
بیستم	تمرین حرکات مامبو جلو، مامبو عقب، مامبو جلو و بیبی مامبو		
بیست و یکم	آموزش و آشنایی با مفهوم زنجیره و طراحی زنجیره ایروبیک		
بیست و دوم	نحوه نوشتن کروگرافی		
بیست و سوم	نحوه نوشتن کومبو		
بیست و چهارم	انجام تکلیف و نحوه نوشتن زنجیره و اجرای زنجیره توسط دانشجویان		

		آموزش حرکات ۸ ضرب Pasde Bourre	بیست و پنجم
		مرور تمرینات قبل و انجام زنجیره توسط دانشجویان	بیست و ششم
		آموزش حرکات ۸ ضرب Gripe wine	بیست و هفتم
		آموزش ترکیب حرکات ۴ ضرب و ۸ ضرب	بیست و هشتم
		مرور حرکات ۸ ضرب Gripe wine	بیست و نهم
		ترکیب حرکات ۸ ضرب 8 Pasde Bourre, ضرب Baby Mambo و Pasde Bourre	سی ام
		آموزش ترکیب حرکات ۴ و ۸ ضرب تمرین زنجیره برای جلسات آزمون	سی و یک
		مرور آموزش ترکیب حرکات ۴ و ۸ ضرب تمرین زنجیره برای جلسات آزمون	سی و دو