

## اسکیت

دوره کارشناسی رشته: علوم ورزشی

هر جلسه ۲ ساعت

زمان و مدت برگزاری کلاس: سه شنبه ها از ساعت ۰۷:۳۰ صبح تا ۱۱:۳۰ و یکشنبه ها ساعت ۰۹:۳۰

تعداد جلسات کلاس: ۳۲ جلسه

اهداف:

آشنایی دانشجویان با مهارت ها و تکنیک های پایه در اسکیت نمایشی

## سرفصل ها

- آشنایی با تاریخچه اسکیت
- اجرای تمرینات اسکیت
- آموزش نکات ایمنی در ورزش اسکیت
- آموزش راه رفتن و استقرار بر پروی کفش اسکیت
- آموزش حرکات خطی جلو و عقب
- آموزش چرخش ها
- آموزش حرکات ترکیبی
- آموزش استارت

وسایل آموزشی: مانع، لاین، فیلم های کمک آموزشی

کتابهای درسی:

اصول آموزش اسکیت

راهنمای آموزش اسکیت نمایشی

نحوه ارزیابی دانشجو:

① ۱۲ نمره یادگیری اسکیت نمایشی

② ۳ نمره یادگیری حرکات چرخشی

③ ۵ نمره یادگیری حرکات استارت و اسکیت سرعت