

طرح درس برای نیمسال تحصیلی

عنوان درس: شنا ۱ تعداد واحد: ۲ واحد مقطع: کارشناسی واحد: عملی تخصصی			
هدف: افزایش ارتقاء سطح شنا دانشجویان			
جلسه	سرفصل درس	وقت	ابزار مورد نیاز
اول	سلام و احوالپرسی، حضور و غیاب، تعویض لباس، بازدید از فضای آموزشی (استخرشنا) و اطمینان پیدا کردن از ایمن بودن امکانات و وسایل مورد استفاده، دادن اطلاعات اولیه در زمینه هدف آموزشی - آموزش نکات ایمنی و بهداشتی	۹۰ دقیقه	
دوم	سنگش اولیه سطح شنا دانشجویان با انجام آزمون ورودی	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
سوم	آشنایی با آب	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
چهارم	آشنایی با آب و انجام تمرینات فلوتینگ	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
پنجم	انجام تمرینات فلوتینگ (ستاره و لاک پشت)	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
ششم	مرور تمرینات جلسه قبل و آموزش سر خوردن	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
هفتم	مرور جلسه قبل - سر خوردن با کمک تخته شنا و تمرین شناوری به پشت با کمک یار کمکی	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
هشتم	سر خوردن و زدن پای کرال سینه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
نهم	آموزش نفس گیری و آموزش پای کرال سینه - تمرین سر خوردن به همراه پای کرال سینه در عرض استخر	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
دهم	تمرین پای کرال سینه و آموزش دست کرال	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
یازدهم	تمرین دست کرال سینه با تخته شنا	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
دوازدهم	ترکیب دست و پای کرال سینه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
سیزدهم	آموزش نفس گیری کرال سینه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
چهاردهم	ترکیب دست و پای کرال سینه و انجام همزمان نفس گیری	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
پانزدهم	انجام تمرینات هماهنگی کرال سینه - آموزش پای دوچرخه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
شانزدهم	تمرین شنا کرال در عرض استخر - تمرین پای دوچرخه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
هفدهم	تمرین شنا کرال در عرض استخر - تمرین دست دوچرخه - آموزش شیرجه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
هجدهم	تمرین همزمان دست و پای دوچرخه - تمرین شیرجه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
نوزدهم	شروع آموزش پای کرال پشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
بیستم	تمرین پای کرال پشت و آموزش دست کرال پشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
بیست و یکم	ترکیب تمرین پای کرال پشت و آموزش دست کرال پشت - تمرین پای دوچرخه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
بیست و دوم	آموزش نفس گیری در کرال پشت - تمرین شیرجه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
بیست و سوم	انجام تمرینات هماهنگی کرال پشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
بیست و چهارم	مرور جلسه قبل (انجام تمرینات هماهنگی کرال پشت) و تمرین شنال کرال در طول استخر	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
بیست و پنجم	تمرین کرال پشت در عرض و طول استخر	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
بیست و ششم	تمرین شیرجه و برگشت با تمرین کرال سینه و پشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
بیست و هفتم	تمرین شیرجه و برگشت با تمرین کرال پشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل
بیست و هشتم	تمرین کرال پشت و کرال سینه در طول استخر	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو - نودل

تخته شنا و دوقلو- نودل	۹۰ دقیقه	تمرین کرال پشت و کرال سینه در طول استخر- تمرین پای دوچرخه	بیست و نهم
تخته شنا و دوقلو- نودل	۹۰ دقیقه	تمرین کرال پشت و کرال سینه در طول استخر- تمرین پای دوچرخه	سی ام
تخته شنا و دوقلو- نودل	۹۰ دقیقه	تمرین برای آمادگی آزمون پایانی	سی و یکم
		تمرین برای آمادگی آزمون پایانی	سی و دوم