

طرح درس برای نیمسال تحصیلی

عنوان درس: شنا ۱ تعدادواحد: 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 و مرور تمرینات ترم قبل	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
چهارم	مرور شنای کراال سینه و تمرین آن	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
پنجم	مرور تمرین قبل و رفع اشکال در حرکات و آموزش نحوه نفس گیری	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
ششم	تمرین دست کراال سینه و آموزش پا در کراال سینه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
هفتم	آموزش هماهنگی در کراال سینه - شروع آموزش شنای قورباغه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
هشتم	مرور تمرینات قبل و تمرین پای دوچرخه در قسمت عمیق استخر- آموزش برگشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
نهم	تمرین جلسات قبل در طول استخر و تمرین در قسمت عیق استخر- آموزش شیرجه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
دهم	آموزش دست کراال پشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
یازدهم	آموزش پا در کراال پشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
دوازدهم	آموزش نفس گیری در کراال پشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
سیزدهم	آموزش هماهنگی کراال پشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
چهاردهم	مرور تمرین کراال سینه و پشت در طول استخر	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
پانزدهم	شروع آموزش شنای قورباغه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
شانزدهم	آموزش پای قورباغه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
هفدهم	تمرین پای قورباغه با وسایل کمک آموزشی و تمرین دو به دو	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
هجدهم	تمرین پای قورباغه و آموزش دست قورباغه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
نوزدهم	تمرین دست قورباغه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
بیستم	آموزش همزمان دست و پای قورباغه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
بیست و یکم	آموزش نفس گیری در شنای قورباغه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
بیست و دوم	آموزش هماهنگی در شنای قورباغه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
بیست و سوم	تمرین شنای قورباغه در طول استخر	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
بیست و چهارم	آموزش دست شنای پروانه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
بیست و پنجم	تمرین دست شنای پروانه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
بیست و ششم	آموزش پا در شنای پروانه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
بیست و هفتم	تمرین همزمان دست و پای پروانه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
بیست و هشتم	آموزش نفس گیری شنای پروانه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
بیست و نهم	آموزش هماهنگی در شنای پروانه	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل

سی ام	تمرین شنای قورباغه و پروانه در طول استخر	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
سی و یکم	مرور تمرینات قبل- مرور شیرجه و برگشت	۹۰ دقیقه	تخته شنا و دوقلو- نودل
سی و دوم	مرور شنای پروانه و قورباغه و پای دوچرخه- شیرجه و برگشت و آمادگی برای آزمون		