

## شنا ۲

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 شنای قورباغه، پشت مقدماتی

### سرفصل ها

- آشنایی با تاریخچه شنا
- اجرای تمرینات آشنایی با آب
- آموزش نکات ایمنی در ورزش شنا
- آموزش شناوری و غوطه وری در آب
- آموزش شنای قورباغه
- آموزش شنای پشت مقدماتی
- آموزش کشش و فشار قورباغه
- آموزش استارت و شیرجه
- آموزش پای دوچرخه
- آشنایی با برگشت ها
- آشنایی با قوانین و مقررات مسابقات شنا
- شنا کردن در طول استخر

وسایل آموزشی: ویدئو پرژکتور، تخته وایت برد، فیلم های کمک آموزشی

کتابهای درسی:

اصول آموزش شنا: دکتر گایینی

## راهنمای آموزش شنا

نحوه ارزیابی دانشجو:

- ① ۱۲ نمره یادگیری شنا قورباغه
- ② ۳ نمره یادگیری پای دوچرخه
- ③ ۵ نمره یادگیری شنای پشت مقدماتی