

بسمه تعالی

فراگیران :
دانشجویان کارشناسی

عنوان درس :
والیبال ۱

مدرس :
دکتر عباس صالحی کیا

هدف کلی:
مطالعه و یادگیری شیوه های اجرا و آموزش مهارت های پایه و اصول اولیه در والیبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با مفاهیم ، اجرا و آموزش مهارت های پایه
- آشنایی با اجرا و اصول اولیه در بازی

سرفصل:

- اجرای تمرینات با توپ والیبال
- اجرا و آموزش مهارت پنجه
- اجرا و آموزش مهارت ساعد
- چگونگی ایستادن و جاگیری در والیبال
- اجرا و آموزش پاس کوتاه و بلند
- اجرا و آموزش مهارت آبشار
- اجرا و آموزش مهارت سرویس ساده و چکشی
- قوانین و مقررات بازی والیبال

روش تدریس:

آموزش کلامی و عملی مهارت ها

وظایف دانشجو:

- حضور فعال در کلاس
- پشتکار و جدیت در اجرای تمرینات محوله

نحوه ارزشیابی:

- حضور فعال و توأم با آمادگی در کلاس
- سنجش مهارت های پایه والیبال
- اجرای مهارت ها در جریان بازی