

الف) عنوان درس به فارسی: دو ومیدانی ۱
 عنوان درس به انگلیسی: Track and Field ۱

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز:	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۶۴
		<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه اجرا و آموزش تکنیک‌های دویدن، پرش طول، پرش ارتفاع و پرتاب وزنه و مقررات مقدماتی مربوط به آنها

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک صحیح دویدن
- آشنایی با اجرا و آموزش دوهای با مانع
- آشنایی با اجرا و آموزش پرش طول و ارتفاع

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش حرکات پایه در دو ومیدانی (ABC)
- ۲- اجرا و آموزش انواع استارت
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک صحیح دویدن
- ۴- اجرا و آموزش تنظیم ریتم دویدن در دوهای نیمه استقامت و استقامت
- ۵- اجرا و آموزش تکنیک‌های متداول تعویض چوب در دوهای امدادی
- ۶- اجرا و آموزش تکنیک عبور از مانع
- ۷- اجرا و آموزش تکنیک‌های ساده (قوس کمر و فیچی) در پرش طول
- ۸- اجرا و آموزش تکنیک خطی در پرتاب وزنه
- ۹- اجرا و آموزش تکنیک فاسبوری در پرش ارتفاع

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌های آموزش داده شده و فعالیت‌های کلاسی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- بیات، محمد رضا، کلهر، علی، شادمهر، بیژن، صفادی، جواد، ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۹). دوومیدانی، جلد اول، چاپ هفتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- شادمهر، بیژن، رجبی، حمید، خواجه‌جوی، نعیم (۱۳۹۳). دوومیدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- یثربی، محمد علی (۱۳۹۵). دوومیدانی: آموزش گام به گام، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۴- خواجه‌جوی، نعیم، صفادی، جواد (۱۳۸۸). تکنیک‌های دوومیدانی، انتشارات حتمی، تهران.

