

الف) عنوان درس به فارسی: دوومیدانی ۲
 عنوان درس به انگلیسی: Track and Field ۲

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: دوومیدانی ۱	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	<input 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 نحوه اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام، پرتاب نیزه، دیسک و چکش و مقررات پایه مربوط به آنها

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب نیزه
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب دیسک و چکش

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام
۲. اجرا و آموزش تکنیک پرتاب دیسک
۳. اجرا و آموزش تکنیک چرخشی در پرتاب وزنه
۴. اجرا و آموزش تکنیک راه رفتن در هوا در پرش طول
۵. اجرا و آموزش تکنیک پرتاب نیزه
۶. اجرا و آموزش تکنیک پرتاب چکش

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، رجیبی، حمید، خواجوی، نعیم (۱۳۹۳). دوومیدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- یثربی، محمد علی (۱۳۹۵). دوومیدانی: آموزش گام به گام، انتشارات یامداد کتاب، تهران.
- ۴- خواجوی، نعیم، صفادی، جواد (۱۳۸۸). تکنیک‌های دوومیدانی، انتشارات حتمی، تهران.

