

الف) عنوان درس به فارسی: دو میدانی تخصصی
 عنوان درس به انگلیسی: Special Track and Field

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: دو میدانی ۲	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی	<input 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 با نیزه، پیاده روی و چگونگی تمرین و مسابقه مواد ترکیبی (هفت گانه و دهگانه)

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش پرش با نیزه و پیاده روی
- آشنایی با نحوه اجرا و تمرین مواد ترکیبی (هفتگانه و دهگانه)

ب) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش تکنیک پرش با نیزه
- ۲- اجرا و آموزش تکنیک پیاده روی
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک چرخشی در پرتاب وزنه
- ۴- چگونگی تمرینات مواد ترکیبی (هفتگانه دختران و دهگانه پسران)
- ۵- امتیاز گذاری مواد ترکیبی

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

آموزش کلامی - عملی

ت) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌های آموزش داده شده و فعالیت‌های کلاسی
 امتیاز اجرای مواد ترکیبی

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). دو میدانی، جلد اول، چاپ هفتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- شادمهر، بیژن، رجیبی، حمید، خواجهی، نعیم (۱۳۹۳). دو میدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- خواجهی، نعیم، صفادی، جواد (۱۳۸۸). تکنیک‌های دو میدانی، انتشارات حتمی، تهران.

