

الف) عنوان درس به فارسی: اسکیت
عنوان درس به انگلیسی: Skating

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۱	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 مهارت‌های پایه در ورزش اسکیت نمایشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، نکات ایمنی و قوانین اسکیت نمایشی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در اسکیت نمایشی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، مفاهیم پایه و انواع رشته‌ها با اسکیت
- ۲- وسایل و تجهیزات اسکیت نمایشی
- ۳- وضعیت آمادگی و ایمنی در اسکیت
- ۴- اجرا و آموزش حرکات آشنا سازی در اسکیت نمایشی
- ۵- اجرا و آموزش حرکات خطی به جلو و عقب
- ۶- اجرا و آموزش حرکات هماهنگی و تعادلی
- ۷- اجرا و آموزش حرکات زیک زاگ به جلو و عقب
- ۸- اجرا و آموزش حرکات چرخشی
- ۹- اجرا و آموزش حرکات ترکیبی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی اجرای برنامه حرکتی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- الفضلی بروجنی، اسدالله، حیدری، حسین (۱۳۹۱). آموزش اسکیت پایه، چاپ اول، انتشارات تهران.
- ۲- ادواردز، کریس. آموزش اسکیت، ترجمه: همت خواه، محمد، همت خواه، پیام (۱۳۸۸). چاپ پنجم، انتشارات عصر کتاب، تهران.

