

الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت موزون ۲

عنوان درس به انگلیسی: Aerobic ۲

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: فعالیت موزون 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 پیشرفته در فعالیت موزون (ایروبیک)

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته و اجرای برنامه در فعالیت موزون
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های ساده و اجرای برنامه در ایروبیک ژیمناستیک

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش حرکات ۴ ضرب ثابت و متغیر
۲. اجرا و آموزش حرکات ۸ ضرب ثابت و متغیر
۳. طراحی و اجرای زنجیره‌های حرکتی پیشرفته
۴. قوانین و مقررات ایروبیک ژیمناستیک
۵. اجرا و آموزش بلوک سازی و برنامه سازی در ایروبیک ژیمناستیک
۶. اجرا و آموزش هماهنگی موزیک با برنامه در ایروبیک ژیمناستیک
۷. اجرا و آموزش مهارت‌های ساده از هر گروه حرکتی (A,B,C,D).



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- اجرای یک برنامه پیشرفته در فعالیت موزون
- اجرای برنامه در ایروبیک ژیمناستیک

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- قاسم نژاد، مه پری (۱۳۸۹). ایروبیک استپ، چاپ اول، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- مویدی، یاسمن (۱۳۸۵). راهنمای ورزش ایروبیک، چاپ اول، انتشارات مولف، تهران.
- ۳- کمیته ایروبیک ژیمناستیک فدراسیون ژیمناستیک ایران، لوح فشرده آموزشی.