

الف) عنوان درس به فارسی: شنا ۱
 عنوان درس به انگلیسی: Swimming ۱

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

ب) هدف کلی:

توانمند شدن در اجرا و آموزش مهارت‌های شنای کراال سینه و کراال پشت

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش شنای کراال سینه
- آشنایی با اجرا و آموزش شنای کراال پشت

پ) سرفصل:

- ۱- اهمیت، مقررات ایمنی و بهداشتی استخر
- ۲- اجرا و آموزش مهارت های آب
- ۳- اجرا و آموزش مهارت‌های شناوری در آب
- ۴- اجرا و آموزش مهارت‌های سرخوردن در آب
- ۵- اجرا و آموزش مهارت‌های شنای کراال سینه
- ۶- اجرا و آموزش مهارت‌های شنای کراال پشت
- ۷- اجرا و آموزش مهارت پای دوجرخه و انواع استارت
- ۸- اجرا و آموزش مهارت برگشت ساده در شنای کراال سینه و پشت

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت کراال سینه و پشت
- سنجش عملکرد شنای کراال سینه و پشت در مسافت ۵۰ متر

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- گالینی، عباسعلی (۱۳۸۲) اصول آموزش شنای ۱ و ۲، انتشارات دانشگاه پیام نور
- ۲- گازمان، جی، روبن. تمرینات مهارتی شنا، چهار شنای رقابتی، ترجمه سلامی، فاطمه و صدیقی، پرناز (۱۳۸۱)، انتشارات فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران
- ۳- علیرضایی، فاطمه، صابر اورنگ (۱۳۹۵)، آموزش شنا (راهنمای مربیان و ورزشکاران)، انتشارات گسترش علوم پایه،

