

الف) عنوان درس به فارسی: شیرجه

عنوان درس به انگلیسی: Diving

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: ژیمناستیک ۲ شنا 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 تکنیک‌های ساده و نیمه پیشرفته در ورزش شیرجه

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، نکات ایمنی، مقررات و تمرینات مقدماتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های ساده و نیمه پیشرفته

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، تجهیزات و انواع شیرجه
- ۲- نکات ایمنی در ورزش شیرجه
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در خارج از آب
- ۴- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های ساده و ورود با پا
- ۵- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های ساده و ورود با سر
- ۶- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های ساده با پیچ
- ۷- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های نیمه پیشرفته (پشتک، فرشته و...)
- ۸- قوانین و مقررات مسابقات شیرجه



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

• سنجش مهارت‌های پایه

• اجرای یک حرکت نیمه پیشرفته

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

ج) فهرست منابع:

۱. ران، ایران. آموزش شیرجه، ترجمه: هجیر، مهرداد (۱۳۸۹). چاپ اول، انتشارات فدراسیون جمهوری اسلامی ایران، تهران.