

الف) عنوان درس به فارسی: تمرین در آب
 عنوان درس به انگلیسی: Aquatic Exercise

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: 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 روش‌های مختلف تمرینی در آب با اهداف آمادگی و توانبخشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول و اهداف تمرین در آب
- آشنایی با حرکات و برنامه‌های مختلف تمرینی در آب

پ) سرفصل:

- ۱- سابقه و اصول تمرین در آب با اهداف مختلف
- ۲- خواص تمرین در آب در موضوع آمادگی و درمان بیماری‌ها
- ۳- حرکات و برنامه‌های حرکتی در آب‌های کم عمق
- ۴- حرکات و برنامه‌های حرکتی در آب‌های عمیق
- ۵- کاربرد تمرین در آب در جریان توانبخشی اندام فوقانی، اندام تحتانی و ستون فقرات



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی طراحی و اجرای برنامه حرکتی در آب با اهداف مختلف

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- باباخانی، فریده، بلوچی، رامین، جباری، فاطمه (۱۳۹۴). آب درمانی و تمرینات توانبخشی، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۲- عباسقلی پور، امیر، دانشور، سحر (۱۳۹۴). اصول نوین ورزش در آب، انتشارات علوم ورزشی