

الف) عنوان درس به فارسی: ژیمناستیک تخصصی
 عنوان درس به انگلیسی: Special Gymnastics

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: ژیمناستیک ۲	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 برنامه‌های نسبتاً پیشرفته در حرکات زمینی و روی اسباب

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش برنامه‌های نسبتاً پیشرفته زمینی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش برنامه‌های نسبتاً پیشرفته روی اسباب
- آشنایی با سیستم امتیاز گذاری در ژیمناستیک

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش برنامه‌های زمینی نیمه پیشرفته (انواع غلت، پیچ، پشتک و نیم پشتک، وارو و نیم وارو و...)
- ۲- اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی پارالل
- ۳- اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی بارفیکس
- ۴- اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی دارحلقه (چوب موازنه برای دختران)
- ۵- اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی حرک با حرک حلقه
- ۶- امتیاز گذاری و سیستم طبقه بندی سختی حرکات



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

آموزش کلامی - عملی

ت) روش ارزشیابی:

سنجش اجرای برنامه زمینی و روی اسباب

چگونگی داوری برنامه

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

چ) فهرست منابع:

۱. رضوی، آمنه (۱۳۸۵). ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهراء، چاپ اول، تهران
۲. طاهری، حمیدرضا، محمدی، سردار (۱۳۸۸). اصول آموزش ژیمناستیک، دانشگاه رازی، چاپ اول، تهران.