

الف) عنوان درس به فارسی: ژیمناستیک ۱  
 عنوان درس به انگلیسی: ۱ Gymnastics

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۱	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" 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 پایه در حرکات زمینی، پارالل و پرش خرک و بارفیکس

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پایه زمینی
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در بارفیکس و پارالل
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های ساده در پرش خرک

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، تجهیزات و انواع رشته‌ها در ورزش ژیمناستیک
- ۲- اجرا و آموزش انواع غلت‌ها
- ۳- اجرا و آموزش بالانس دو دست و سه پایه
- ۴- اجرا و آموزش چرخ و فلک
- ۵- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی جفتی
- ۶- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی پرش خرک
- ۷- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی روی بارفیکس و پارالل
- ۸- اجرای برنامه حرکات زمینی ساده

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها و اجرای برنامه در حرکات زمینی

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.
۳. سبحانی، مسعود، زیرکی، ابوالفضل (۱۳۹۵). اصول آموزش ژیمناستیک، انتشارات ملانک.

