

## شنا ۱

دوره کارشناسی رشته: علوم ورزشی

هر جلسه ۲ ساعت

زمان و مدت برگزاری کلاس: سه شنبه ها از ساعت ۰۹:۳۰ صبح تا ۱۱:۳۰ و یکشنبه ها ساعت ۷,۳۰

تعداد جلسات کلاس: ۳۲ جلسه

اهداف:

آشنایی دانشجویان با مهارت ها و تکنیک های شنای کرال سینه و کرال پشت

### سرفصل ها

- آشنایی با تاریخچه شنا
- اجرای تمرینات آشنایی با آب
- آموزش نکات ایمنی در ورزش شنا
- آموزش شناوری و غوطه وری در آب
- آموزش شنای کرال سینه
- آموزش شنای کرال پشت
- آموزش استارت و شیرجه
- آموزش پای دوچرخه
- شنا کردن در طول استخر

وسایل آموزشی: ویدئو پرژکتور، تخته وایت برد، فیلم های کمک آموزشی

کتابهای درسی:

اصول آموزش شنا: دکتر گایینی

راهنمای آموزش شنا

نحوه ارزیابی دانشجو:

● ۱۲ نمره یادگیری شنا کرال سینه

● ۸ نمره یادگیری شنای کرال پشت