**بسمه تعالی**

**عنوان درس به فارسی:** ژیمناستیک 1

**عنوان درس به انگلیسی**:Gyimnastics 1

**هدف کلی:**

آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پایه زمینی

**اهداف ویژه:**

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

جلسه 1: آشنایی با دانشجویان، توضیح سر فصل ها، نحوه مدیریت کلاس، معرفی منابع درسی، نحوه ارزیابی میان ترم و پایان ترم درسی. تدریس تاریخچه تجهیزات وانواع رشته ها در ورزش ژیمناستیک

جلسه 2: تدریس و اجرای انواع پرش ها

جلسه 3: تدریس و اجرای انواع فرشته ها

جلسه 4: تدریس و اجرای غلت جلو پا جمع و پا باز

جلسه 5: تدریس و اجرای غلت عقب پا جمع و پا باز

جلسه 6: تدریس و اجرای بالانس دو دست

جلسه 7: تدریس و اجرای بالانس سه پایه

جلسه 8: تدریس و اجرای مقدمات چرخ و فلک

جلسه 9: تدریس تکمیلی مهارت چرخ و فلک

جلسه 10: تدریس و اجرای حرکات مقدماتی جفتی

جلسه 11: تدریس و اجرای حرکات پرش خرک

جلسه 12: تکمیل تدریس و اجرای حرکات مقدماتی پرش خرک

 جلسه 13: مرور حرکات و رفع ایراد

جلسه 14: اجرای حرکات زمینی ساده

 جلسه 15: ادامه تدریس و اجرای حرکات مقدماتی پرش خرک اجرا

جلسه 16: تمرین و تکرار برای آمادگی آزمون پایانی