**بسمه تعالی**

**عنوان درس به فارسی:** ژیمناستیک 2

**عنوان درس به انگلیسی**:Gyimnastics 2

۱ اجرا و آموزش حرکت پشتک و نیم پشتک اجرا و آموزش حرکت وارو و تیم وارو

اجرا و آموزش تابهای مقدماتی روی اسباب (ویژه پسران اجرا و آموزش برنامه های ساده روی اسباب (ویژه پسران ه اجرا و آموزش زیمناستیک هنری (ویژه دختران) اجرا و آموزش حرکات مقدماتی روی چوب موازنه (ویژه دختران)

**هدف کلی:**

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارتهای نسبتا پیشرفته در حرکات زمینی، پارالل و چوب موازنه و آشنایی مقدماتی با ژیمناستیک هنری

**اهداف ویژه:**

1. آشنایی با اجرا و آموزش حرکات ،پشتک نیم پشتک وارو و نیم وارو
2. آشنایی با اجرا و آموزش تابها در پارالل
3. 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. مرور ژیمناستیک 1

جلسه 2: مرور ژیمناستیک 1

جلسه 3: مرور ژیمناستیک 1

جلسه 4: تدریس و اجرای حرکت پشتک

جلسه 5: ادامه تدریس و اجرای حرکت پشتک

جلسه 6: تدریس و اجرای حرکت نیم پشتک وارو

 جلسه 7: ادامه تدریس و اجرای حرکت نیم پشتک وارو

جلسه 8: تدریس و اجرای حرکت نیم وارو

جلسه 9: ادامه تدریس حرکت نیم وارو

جلسه 10: تمرینات تکمیلی حرکات پشتک، نیم پشتک وارو و نیم وارو

جلسه 11: تدریس و اجرای حرکات مقدماتی روی چوب موازنه (ویژه دختران)

جلسه 12: ادامه تدریس و اجرای حرکات مقدماتی روی چوب موازنه (ویژه دختران)

 جلسه 13: مرور حرکات و رفع ایراد

جلسه 14: تدریس و اجرای زیمناستیک هنری (ویژه دختران)

جلسه 15: ادامه تدریس و اجرای زیمناستیک هنری (ویژه دختران)

جلسه 16: تمرین و تکرار برای آمادگی آزمون پایانی