دانشکدۀ علوم انسانی رشتۀ علوم ورزشی گرایش: رفتار حرکتی مقطع: کارشناسی

نام درس: کارورزشی ورزشهای انفرادی تعداد واحد عملی: 2 نام استاد: ولی اله کاشانی

هدف درس: افزایش قابلیت های دانشجویان در نحوۀ کلاس داری و آموزش مهارت‎های ورزشی [Vkashani@semnan.ac.ir](mailto:Vkashani@semnan.ac.ir)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| شمارۀ هفته | تعداد ساعت | موضوع درس |  | تاریخ |
| هفته اول | 2 | آموزش نحوۀ اجرای حرکات و نحوۀ گرم کردن و سرد کردن |  |  |
| هفته دوم | 2 | آموزش کلاس داری در سنین پایه |  |  |
| هفته سوم | 2 | آموزش مفاهیم مهارت های بنیادی و نحوۀ ارتقاء آن |  |  |
| هفته چهارم | 2 | آموزش ارتقاء قابلیت های جسمانی سالمندان |  |  |
| هفته پنجم | 2 | آموزش مفاهیم مدیریت کلاس و طرح های ارتقاء قابلیت های جسمانی |  |  |
| هفته ششم | 2 | آموزش مفاهیم مربوط به افزایش حجم عضلات، قدرت، سرعت و چابکی |  |  |
| هفته هفتم | 2 | آموزش کار با دستگاه‎های بدنسازی و ارتقاء آمادگی جسمانی با وزن بدن |  |  |
| هفتۀ هشتم | 2 | برگزاری امتحان عملی در مفاد مختلف در سالن فجر |  |  |