

طرح درس روزانه تک آموزشی شنا

مدت کلاس ۸۰ دقیقه

افراد مبتدی: ۲ دبیرستان

تعداد کلاس: ۲۵ نفر

هدفها:

کسب مهارت آشنایی با آب ،

آموزش پای کرال سینه ،

آموزش سینه دست کرال آموزش نفس گیری ،

هماهنگی کرال سینه ،

آموزش پای کرال پشت ،

آموزش دست کرال پشت ،

هماهنگی کرال پشت ،

آموزش استارت،

ارزشیابی

آشنایی با آب، جلسه اول ۸۶/۹/۱، مدت کلاس: ۸۰ دقیقه

هدف ها:

۱- کسب مهارت آشنایی با آب (حیطه روانی - حرکتی)

۲- بحث در مورد استخر و آموزش فراگرفته شده است (حیطه شناختی)

۳- بهبود نظم و انضباط با مراعات نوبت دیگران (حیطه عاطفی)

۱- ابتدا مربی از بچه می خواهد که کفشهایشان را در آورده و دمپایی پوشیده و کفشها را به مسئول استخر تحویل دهند کلید را دریافت کنند، مربی بچه ها را به سالن رختکن استخر راهنمایی کرده و از بچه هامی خواهد و وسایل خود را داخل کمد بگذارند و تاکید براینکه هر فرد لزوما از مایو و حوله خود استفاده کرده و آن را به دیگران ندهد. یکی یکی و به نوبت دوش گرفته و وارد استخر شوند.

تذکر: مربی به فراگیران عنوان کند که با شکم پر و بلافاصله پس از صرف غذا وارد استخر شوند.

۱- آماده سازی (حیطه عاطفی) مدت به دقیقه (۱۰ دقیقه)

تعویض لباس:

هرکس باید مایوی مناسب داشته باشد و اگر کسی نداشت اجازه ورود

راندارد

دوش گرفتن :

به ترتیب وارد شده و با رعایت نوبت دیگران دوش بگیرند .

حضور و غیاب :

حضور به موقع در کلاس و عدم غیبت در هر جلسه هر کس که با تاخیر

وارد کلاس شوند باید کنار استخر بنشینند و اجازه ورود به آب راندارند

وارد شدن به استخر با نظم و ترتیب و رعایت قوانین استخر و کلاس .

۲- آموزش مهارت (حیطه روانی - حرکتی) (۴۵ دقیقه)

۱- ابتدا فراگیران را در محوطه استخر راه بردن و قوانین استخر را

شرح می دهیم و قسمت کم عمق را نشان داده و به فراگیران یاد آور

می شویم که به هیچ عنوان در کنار استخر نروند و شوخی نکنند

۵ دقیقه

۲- از فراگیران می خواهیم که لبه استخر نشستند و پا را از مچ به پایین

داخل آب نموده با حرکت پا روی آب و دایره های بزرگ و کوچک می

سازیم .

۳- از فراگیران می خواهیم خم شده و با دست آب را با صورت خود

پاشیده . یا با دست تا آب را مثل باران بامحیط اطراف پخش کنند .

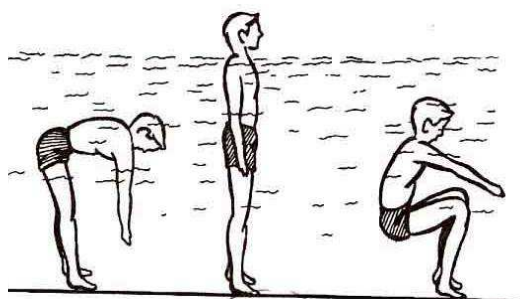
۴- از فراگیران می خواهیم با استفاده از نردبان وارد آب شده و در هنگام خروج از آب از نردبان گرفته و آهسته بالا بیایند.

تمام فراگیران را داخل استخر کم عمق برده وبه آنها می گوئیم که بنشینند و برخیزند به نحوی که تمام بدن حتی سروصورت نیز داخل آب شوند خم شدن در آب و گذاشتن سر و صورت در آب و حرکت دستها در حالات مختلف .

پاشیدن آب بر روی سر و صورت همدیگر .

(تاکید به فراگیران که در هنگام قرار گرفتن در آب حتما چشمهای خود را

باز نگه دارند) ۱۰ دقیقه

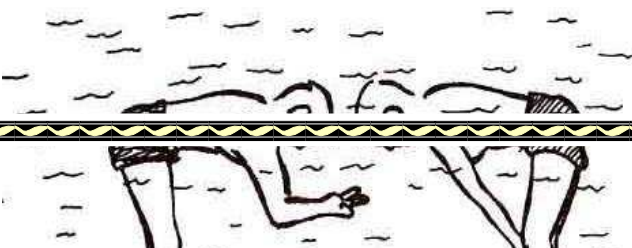


از فرا گیران می خواهیم که دوبه دو تقسیم شده و در داخل آب روبه روی هم ایستاده وبا چشمان باز تعداد انگشتان فرد مقابل از زیر آب

مشاهده نموده واعلام نمایید .۵ دقیقه

واز فراگیران می خواهیم سررا داخل آب کرده وسرامیک های ته استخر

را بشماریم ۵ دقیقه



وبه فراگیران می گوئیم که به صورتی لی زدن تا انتهای استخر بروند
و برگردند ۱۰ دقیقه

به فراگیران می گوئیم که داخل استخر راه بروند و در ضمن راه رفتن راه
رفتن به طرف بالا پرش کنند تا انتهای استخر برگردند ۱۰ دقیقه

راه رفتن با گامهای کوتاه و بلند ۵ دقیقه

راه رفتن به پهلو ۵ دقیقه

۴- اجرای مهارت در حالت واقعی ۱۵ دقیقه

فراگیران را به گروه های ۵ تایی تقسیم کرده و به آنها می گوئیم که لی

زدن تا انتهای استخر به صورت مسبقه بروند و مقامهای اول هر گروه را

مشخص می کنیم ۱۵ دقیقه

(ایجاد انگیزه برای بهتر کار کردن)

۵- اختتام ۱۰ دقیقه

پایان پذیرفتن فعالیتها

بحث در باره آنچه که یاد گرفته اند (حیطه شناختی)

شستشو و تعویض لباس (حیطه عاطفی) با نظم و به نوبت از استخر

خارج شده دوش بگیرند

اومه آشنایی با آب ۸۶/۹/۳ جلسه دوم مدت به دقیقه ۱۰ دقیقه

۱- آماده سازی (حیطه عاطفی)

تعویض لباس ← مانند جلسه اول

دوش گرفتن ← مانند جلسه اول

حضور و غیاب ← مانند جلسه اول

۲- تمرینات عمومی و گرم کردن بدن ۱۰ دقیقه

- به فراگیران می گوئیم که به صف شده دستان یکدیگر را گرفته وبا

گامهای بلند و کوتاه تا انتهای استخر بروند.

- و با لی لی کردن برگردند ۵ دقیقه

- از فراگیران می خواهیم که ستونی پشت سر هم ایستاده و به پهلو

راه بروند ۵ دقیقه

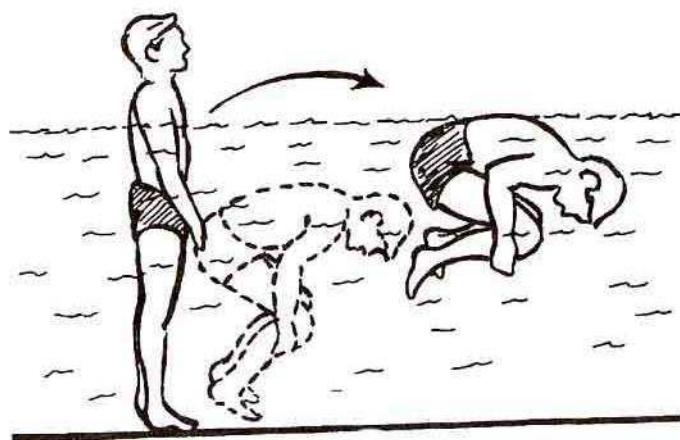
۳- آموزش مهارت (حیطه روانی- حرکتی) ۵۰ دقیقه

- به فراگیران می گوئیم که دستهایشان را از میله ی لبه استخر گرفته

وسپس بیرون آب نفس گرفته سر را و آنرا در داخل بیرون بدهند.

-فلوتینک لاکپشتی: در قسمت کم عمق می ایستیم. پس از نفس عمیق بدن را جمع کرده و رانوها را در سطح آب بغل می کنیم و چانه به سینه می چسبد در این حالت نیزسگینی بدن خود را بر روی آب رها می کنیم

۲۵ دقیقه



- از فرا گیران می خواهیم که پاهایشان را به میله لبه استخر متصل کرده و به پشت در آب شناور شوند. ۱۰ دقیقه

- به فرا گیران می گوییم که همانطور که پشت به آب شناور شده اند

بایا به دیواره استخر و فشار وارد کرده (پارا از میله جدا کرده) دستها

کنار بدن قرار می گیرد و سینه را بالا نگه داشته و روی آب شناور می

شویم (حد اقل تالانگ ۳ باید روی آب بمانیم) ۱۰ دقیقه

۴- اجرای مهارت در حالت واقعی ۱۰ دقیقه

-از فراگیران می خواهیم به گروه های ۵ تایی تقسیم شده به صورت دایره باستید و فلوتینگ لاک پشت رفته و به همان صورت دایره ایستاده دستهای همدیگر را گرفته و بیرون نفس را حبس کرده سر را داخل آب برده و نفس را بیرون می دهیم (بصورت رقابتی) و مربی زمان می گیرد تا فرا گیر انگیزه بیشتری برای نفس گیری بهتر پیدا کند

۵- اختتام ۱۰ دقیقه

پایان پذیرفتن فعالیت ها

بحث درباره آنچه که یاد گرفته اند (حیطه شناختی) فرا گیر باید بتواند فلوتینگ لاک پشت و به پشت شناور شدن برای بچه ها توضیح دهد . ششش و تعویض لباس (حیطه عاطفی) بچه ها با نظم از استخر خارج شده و با رعایت نوبت دیگران دوش گرفته و لباس می پوشند.

آشنایی با آب جلسه سوم ۶/۹/۶۵ دوشنبه ۱۰ دقیقه

آماده سازی (حیطه عاطفی) ۱۰ دقیقه

مانند جلسه اول ←

مانند جلسه اول ←

مانند جلسه اول ←

حضور و غیاب

۲- تمرینات عمومی و گرم کردن بدن ۱۰ دقیقه

- به فراگیران می گوئیم که به صورت نیم دایره ایستاده و فلوتینگ لاک

پشت بروند.

- به همان صورت نیم دایره ایستاده و نفس گیری نمایند

به پشت شناور شوید

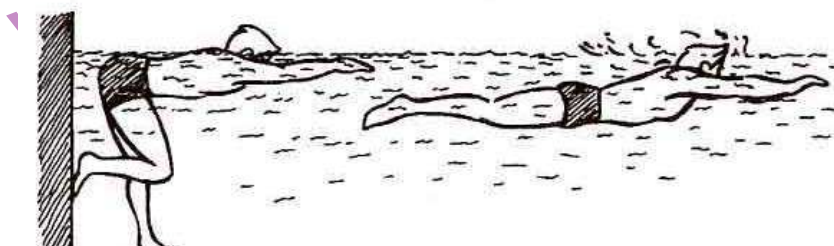
۳- آموزش مهارت (حیطه روانی - حرکتی) ۳۰ دقیقه

- آموزش سرخوردن فلوتینگ سینه = به فراگیر می گوئیم که درکنار

استخر بایستد یکی از پاهایش را بلند کرده و از عقب به دیوار بچسباند

دستها را بالا و کنار گوشها قرار دهد سر و سینه و دستها را پایین بیاورد

و در سطح آب بگذارد و به آرامی بدن را در سطح آب رها کند و با فشار



پایه د

www.kandooon.com

از فراگیری خواهیم که لاک پشت برود و بعد پاها را از پشت باز کرده
کنار هم (نباید پاها از هم باز شوند) و دست ها را از پهلو باز می کنیم

(شکل صلیب) ۱۰ دقیقه

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

۴- اجرای مهارت در حالت واقعی ۲۰ دقیقه

تمام فراگیران کنار هم ایستاده و شماره بندی می کنیم ۱ و ۲ و ۳ ابتدا به آنها که شماره شان یک است می گوئیم که سر خوردن فلوتینگ سینه را اجرا کرده و تمام گروهها این کار را می کنند و نفراتی که بهتر می روند را تشویق کرده و این روش را رفع اشکال می نماییم.

(ایجاد انگیزه برای بهتر کار کردن و دقت در کار) صورت رقابتی

- به فراگیران می گوئیم که به صورت نیم دایره بایستند و از آنها می خواهیم که ابتدای پشت و بعد روبه صورت صلیب روی آب شناور شوند. ابتدا رفع اشکال نموده و نفرات برتر را تشویق می نماییم

(به صورت رقابتی)

۵- اختتام ۱۰ دقیقه

پایان پذیرفتن فعالیتها

بحث درباره آنچه که یادگرفته اند (حیطه شناختی) فراگیر باید بتواند آموزش داده شده این جلسه را توضیح و انجام دهد به صورتی که بچه ها دیگر کاملا متوجه شوند.

شستشو و تعویض لباس (حیطه عاطفی)

آموزش پای کراال سینه ۴۸۶/۹/۹ شنبه جلسه چهارم

آماده سازی (حیطه عاطفی) ۱۰ دقیقه

جلسه اول ←

تعویض لباس

جلسه اول ←

دوش گرفتن

جلسه اول ←

حضور و غیاب

۱- کسب مهارت آموزش پای کرال سینه (حیطه روانی - حرکتی)

۲- بحث در مورد و آموزش فراگرفته شده است (حیطه شناختی)

۳- بهبود نظم و انضباط با مراعات نوبت دیگران (حیطه عاطفی)

۲- تمرینات عمومی و گرم کردن بدن ۱۰ دقیقه

- ابتدا به پشت روی آب شناور شده

- لاک پشت شده و از لاک پشت به شکل صلیب شده

- سر خوردن فلوتینگ سینه را انجام داده

۳- آموزش مهارت ۳۰ دقیقه (حیطه روانی - حرکتی)

(ابتدا مربی خود انجام داده و بعد از فراگیران می خواهد که انجام دهد)

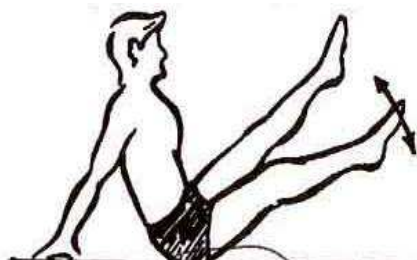
آموزش پای کرال سینه =

از فراگیران می خواهیم که بیرون از استخر روی نشیمنگاه بنشینند پاها

را صاف و جفت دراز کنند و پنجه های پارا کشیده نگه دارند و به طور

متناوب پاها را از ناحیه مفصل ران به حرکت در آورند به نحوی که زانو ها خم نشوند این کار را فراگیران انجام داده و مربی اشکال گیری

می نماید . ۱۰ دقیقه



- از فراگیران می خواهیم که لبه استخر نشسته و پاها را در سطح آب

قرار داده و همان مرحله حرکت پا را انجام دهند به صورتی که فقط

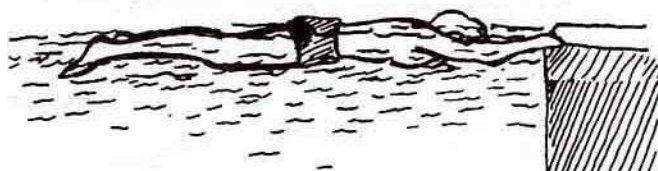
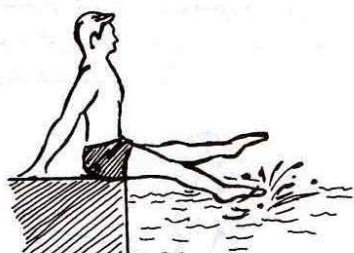
ناحیه زانو، مچ و پنجه پاهابه آب وارد و از آب خارج شود و مربی اشکال

گیری می نماید ۱۰ دقیقه

- به فراگیران می گوئیم که وارد آب شده دستها را از میله لبه استخر

بگیرند نفس گیری کنند و سر و سینه را در آب قرار داده و پای کرال سینه

می زنیم ۱۰ دقیقه



۴- اجرای مهارت در حالت واقعی ۲۰ دقیقه

- از فراگیران می خواهیم دستان را به لبه استخر گرفته و پای کرال سینه
بزنند (به صورت رقابتی)

برترین ها را تشویق نمائیم

۵- اختتام ۱۰ دقیقه

پایان پذیرفت فعالیت ها

بحث در باره آنچه که یاد گرفته اند (حیطه شناختی) باید بتوان

آموزش یاد گرفته را توضیح دهند. و اجرا نمایند

شستشو و تعویض لباس (حیطه عاطفی)

آموزش پای کرال سینه جلسه پنجم ۸۶/۹/۱۲ شنبه

آماده سازی (حیطه عاطفی) ۱۰ دقیقه

تعویض لباس ← مانند جلسه اول

دوش گرفتن ← مانند جلسه اول

حضور و غیاب ← مانند جلسه اول

۲- تمرینات عمومی و گرم کردن بدن ۱۰ دقیقه

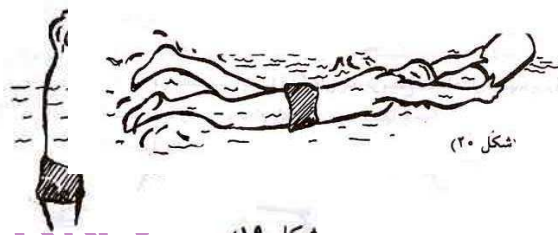
- به صورت یک دایره کامل ایستاده ابتدا لاک پشت شده و از لاک پشت صلیب شده و بدون کمک گرفتن از لبه استخر به پشت روی آب شناور می شویم .

- دستها را از میله استخر گرفته و نفس می گیریم سر و سینه داخل آب و پای کرال سینه می زنیم

۳- آموزش مهارت ۴۰ دقیقه (حیطه روانی - حرکتی)

- به فراگیران می گوییم که دو به دو شده نفر اول روی سطح آب می خوابد و نفر دوم روبه رویش ایستاده و دستهایش را می گیرد و به آهستگی راه می رود و نفر اول پای کرال سینه می زند تا انتهای استخر

سپس جابه جا می شوند ۱۰ دقیقه



- از فراگیران می خواهیم که تخته شناها را در جلو خود با

دستانتان بگیرند و پای کرال بزند ۱۰ دقیقه (رفت و برگشت)

(در تمام مراحل تمرینی پای کرال سینه وزانو ها باید صاف و پنجه های

شناگران کشیده باشد و سر شنا کران در بین دستها قرار داشته

و گوشتها به بازو ها چسبیده باشد.)

- و اینک از فراگیران می خواهیم که ابتدا سر خوردن در فلوتینگ سینه

انجام دهند و بعد شروع به پا زدن کرال کنند ۱۰ دقیقه



- از فراگیران خواسته می شود که دستهای خود را در پشت کمر خود به

هم قلاب کنند و پس بر روی سینه پس از سر خوردن، شروع به تمرین

پای کرال سینه کنند ۱۰ دقیقه

۴- اجرای مهارت در حالت واقعی ۱۰ دقیقه

- از فراگیران می خواهیم که به صف شده کنار هم بایستند و شماره

داده

۱-۲-۳- ابتدا شماره های ۱ سر خورده و شروع به پا زدن می نمایند و
به ترتیب شماره ای ۲ و ۳ هم این کار را انجام می دهند و افراد برتر
تشویق می شوند (رقابتی)

۵- اختتام ۱۰ دقیقه

پایان پذیرفتن فعالیتها

بحث در باره آنچه که یاد گرفته اند (حیطه شناختی) فراگیر باید بتواند

آموزش باید بتواند آموزش یاد گرفته را توضیح دهد

شستشو و تعویض لباس (حیطه عاطفی)

آموزش دست کراال سینه ۸۶/۹/۱۵ دوشنبه جلسه ششم

۱- کسب مهارت آموزش دست کراال سینه (حیطه روانی - حرکتی)

۲- بحث در مورد و آموزش فراگرفته شده است (حیطه شناختی)

۳- بهبود نظم و انضباط با مراعات نوبت دیگران (حیطه عاطفی)

۱- آماده سازی (حیطه عاطفی) ۱۰ دقیقه

تعویض لباس ← مانند جلسه اول

دوش گرفتن ← مانند جلسه اول

حضور و غیاب ← مانند جلسه اول

۲- تمرینات عمومی و گرم بدن ۱۰ دقیقه

- حرکت سر خوردن و پا زدن کرال سینه در عرض استخر چندین مرتبه

تکرار تمرین می کنیم .

۳- آموزش مهارت (حیطه روانی - حرکتی) ۴۰ دقیقه

آموزش دست کرال سینه = به فراگیران می گوئیم که بیرون آب کنار

استخر ایستاده و کمر را در زاویه ۹۰ درجه قرار دهند دستها را در کنار

گوش ها قرار دهند و هوای پشت کف دستها را به زیر سینه کشیده و با

فشار کف دست به طرف شکم و پهلوها حرکت دهند در هنگام گذاشتن

دست به داخل آب آرنج بالا بوده و ابتدا نوک انگشتان باید وارد آب

شود و پس از صاف شدن در آب کشش را شروع کنند و باید دست

درست در امتداد کتف به آب وارد شود و انگشتان دست بسته بوده و یک

پارچه به کشش و فشار بپردازند (این آموزش را ابتدا مربی انجام داده

و بعد از فراگیران می خواهد که انجام دهند) و اشکال گیری می نماید ۱۰

دقیقه

- از فراگیران می خواهیم که وارد آب شده و دستانشان را از میله گرفته

و ابتدا با دست راست (دست کرال) بزنید. و (مربی اشکال گیری

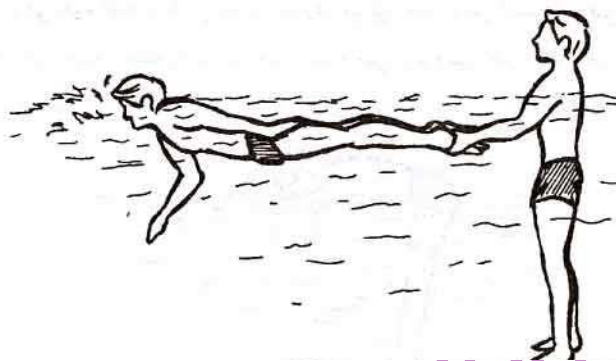
می نماید و بعد دست چپ رازده و اشکال گیری می شود) ۱۰ دقیقه



کرده نفر

ونفر دوم از پشت مچ پاها رادر دست یا زیر بغل می گیرد ونفر اول با

اجرای دست کرال سینه به جلو حرکت می کند . ۱۰ دقیقه



- از فراگیران می خواهیم که به صورت راه رفتن خمیده در آب راه

بروند و دست کرال سینه بزنند ۱۰ دقیقه

۴- اجرای مهارت در حالت واقعی ۱۰ دقیقه

- ابتدا حرکت سرخوردن و زدن پای کرال (به صورت رقابتی)

راه رفتن در آب و زدن دست کرال (به صورت رقابتی)

۵- اختتام ۱۰ دقیقه

پایان پذیرفتن فعالیت ها

بحث در باره آنچه که یاد گرفته اند (حیطه شناختی) فراگیران باید

بتوانند دست کرال سینه را توضیح و آموزش دهند .

شستشو و تعویض لباس (حیطه عاطفی)

نفس گیری در شنای کرال سینه جلسه هفتم ۸۶/۹/۱۸ شنبه

۱- کسب مهارت آموزش نفس گیری در کرال سینه (حیطه روانی- حرکتی)

۲- بحث در مورد و آموزش فراگرفته شده است (حیطه شناختی)

۳- بهبود نظم و انضباط با مراعات نوبت دیگران (حیطه عاطفی)

آماده سازی (حیطه عاطفی) ۱۰ دقیقه

تعویض لباس ← مانند جلسه اول

دوش گرفتن ← مانند جلسه اول

حضور و غیاب ← مانند جلسه اول

۲- تمرینات عمومی و گرم کردن بدن ۱۰ دقیقه

- در سطح آب دراز می کشیم و یک نفر مچ پاها را در دست یا زیر بغل

قرار می دهد با اجرای دست کرال سینه به جلو حرکت می کنیم و تمرین

می کنیم .

- حرکت سر خوردن و پا زدن کرال

۳- آموزش مهارت (حیطه روانی - حرکتی) ۴۰ دقیقه

نفس گیری در شنای سینه = در بیرون آب کنار استخر ایستاده و از

فراگیران می خواهیم که دست کرال بزنند همزمان با زدن دست نفس

گیری هم می کنیم ابتدا مرحله کشش و فشار را انجام می دهیم وزمانی

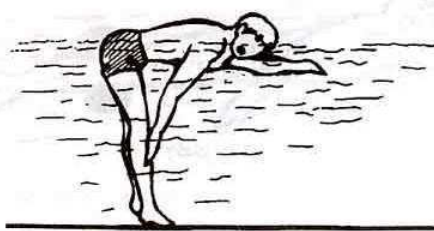
که آرنج می خواهد از آب بیرون بیاید سر بر روی دست دیگر گذاشته

می شود و عمل نفس گیری انجام می شود و سر می رود داخل آب و دست

دیگر شروع به زدن می کنند در هر مرحله یک بار نفس گیری می کنیم

وقتی مربی آموزش را داد فراگیران تکرار می کنند و مربی اشکال گیری

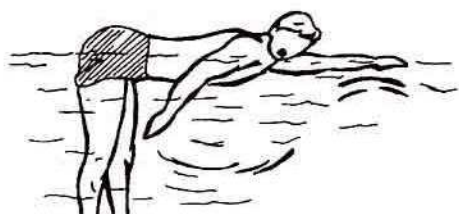
می نمایند ۱۰ دقیقه



- از فراگیران می خواهیم در قسمت کم عمق استخر قرار گرفته و با دسته

دیوار استخر را بگیرند و با هر دودست حرکت کرال سینه را انجام داده

و در فاصله هر دست یک بار عمل نفس گیری را انجام بدهند ۱۵ دقیقه



- باره رفتن در آب دست کرال را انجام داده و در فواصل هر سه دست

یک نفس گیری از پهلو انجام داده و در زمانی که صورت در داخل آب

می باشد به تخلیه هوای تنفسی می پردازیم ۱۰ دقیقه

۴- اجرای مهارت در حالت واقعی ۱۰ دقیقه

- راه رفتن در آب و زدن دست کرال و نفس گیری از یک سمت (به

صورت رقابتی) اول شماره های ۱ این کار را انجام دهند تا انتهای

استخر و بعد شماره های دیگر .

۵- اختتام ۱۰ دقیقه

پایان پذیرفتن فعالیت ها

بحث در باره آنچه کھیاد گرفته اند (حیطه شناختی) فراگیران باید

بتواند آموزش داده شده را توضیح و اجرا نمایند طوری که همه متوجه

شوند .

شستشو و تعویض لباس (حیطه عاطفی)

آموزش هماهنگی کرال سینه ۸۶/۹/۲۱ دوشنبه جلسه هشتم

۱- کسب مهارت آموزش هماهنگی کراال سینه (حیطه روانی - حرکتی)

۲- بحث در مورد و آموزش فراگرفته شده است (حیطه شناختی)

۳- بهبود نظم و انضباط با مراعات نوبت دیگران (حیطه عاطفی)

۱- آماده سازی (حیطه عاطفی) ۱۰ دقیقه

تعویض لباس ← مانند جلسه اول

دوش گرفتن ← مانند جلسه اول

حضور و غیاب ← مانند جلسه اول

۲- تمرینات عمومی و گرم کردن ۱۰ دقیقه

- فراگیران ابتدا با سر خوردن پای کراال می زنند تا انتهای استخر و بر

می گردند ۵ دقیقه

- از فراگیران می خواهیم که دوبه دو تقسیم شده نفر اول در سطح آب

دراز می کشد و نفر دوم مچ پاها را در دست یازیر بغل گرفته و نفر اول با

اجرای دست کراال سینه به جلو حرکت می کند و در فاصله هر دست یک

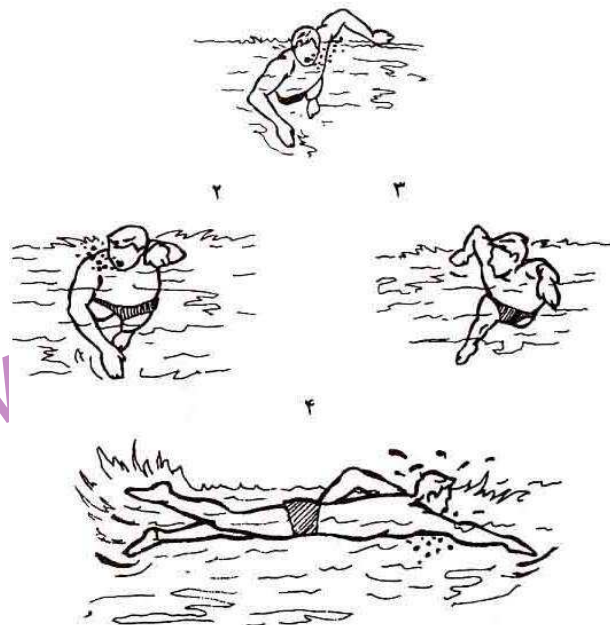
بار عمل نفس گیری را انجام می دهد تا انتهای استخر و بعد یارها عوض

می شوند ۵ دقیقه

۳- آموزش مهارت (حیطه روانی - حرکتی) ۲۰ دقیقه

هماهنگی کرال سینه = در سطح آب سر خورده و بلا فاصله پازدن کرال

سینه را شروع وبه دنبال آن دست کرال سینه را انجام می دهیم ودر



مواقع نیاز عمل نفس گیری را انجام می دهیم. مربی و اشکال گیری

می نماید . ۲۰ دقیقه

۴- اجرای مهارت در حالت واقعی (ارزشیابی) ۳۰ دقیقه

- از فراگیران می خواهیم که یک نفر یک نفر سرخورده وابتدا حرکت

پای کرال سینه را شروع وحرکت دست کرال را اضافه کرده وهر جا که

احتیاج داشتند عمل نفس گیری را انجام دهند وبرای هر کس با توجه به

توانایی فرد نمره ای گذاشته می شود

۵- اختتام ۱۰ دقیقه

پایان پذیرفتن فعالیتها

بحث در باره آنچه که یاد گرفته اند (حیطه شناختی) فراگیران باید

بتواند هماهنگی کرال را توضیح و اجرا کنند. باید بتوانند رفع اشکال نمایند.

شستشو و تعویض لباس

آموزش پای کرال پشت ۸۶/۹/۲۳ چهارشنبه جلسه نهم

۱- کسب مهارت آموزش پای کرال پشت (حیطه روانی - حرکتی)

۲- بحث در مورد و آموزش فراگرفته شده است (حیطه شناختی)

۳- بهبود نظم و انضباط با مراعات نوبت دیگران (حیطه عاطفی)

۱- آماده سازی (حیطه عاطفی) ۱۰ دقیقه

تعویض لباس ← مانند جلسه اول

دوش گرفتن ← مانند جلسه اول

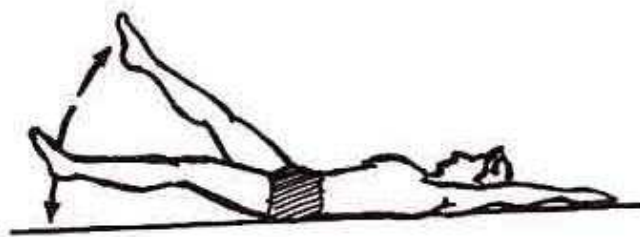
حضور و غیاب ← مانند جلسه اول

۲- تمرینات عمومی و گرم کردن بدن ۱۰ دقیقه

- به فراگیران می گوئیم که ستونی پشت هم ایستاده و یک نفر، یک نفر هماهنگی کرال سینه رفته تا انتهای استخر وهمه به نوبت این کار را انجام داده.

۳- آموزش و مهارت (حیطه روانی - حرکتی) ۳۰ دقیقه

پای کرال پشت = بر روی پشت در کنار استخر دراز می کشیم و حرکت متناوب کرال پشت را انجام می دهیم کاملاً مشابه پای کرال سینه فقط با این تفاوت که زانوها کمی در این شنا خم خواهند شد و در آخرین مرحله صاف شدن با مچ پا هاضربه ای به بالا می زنیم بعد از توضیح و اجرای مربی فراگیران تکرار و تمرین می کنند و مربی اشکال گیری می نماید ۱۰ دقیقه

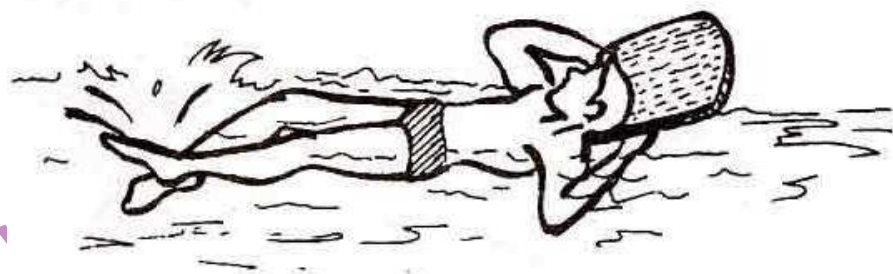


به فراگیران می گوئیم که دوبه دو تقسیم شده ، نفر اول به پشت روی سطح آب می خوابد و نفر دوم پشت سرش ۱۰ ایستاده و دستانش را



می گیرد و نفر اول پای کرال پشت می زند تا انتهای استخر و بعد یار ها
عوض می شوند .

از فراگیران می خواهیم که انجام حرکت پای کرال پشت را با استفاده از
تخته شنا و قرار دادن آن زیر سر و گردن تمرین و تکرار کنند . ۱۰ دقیقه



۴- اجرای مهارت در حالت واقعی (ارزشیابی) ۲۰ دقیقه

از فراگیران می خواهیم یک نفر یک نفر هماهنگی کرال سینه را تا انتهای
استخر بروند و مربی اشکال گیری نماید و نمره می گذارد .

۵- اختتام

پاین پذیرفتن فعالیت ها

بحث درباره آنچه که یاد گرفته اند (حیطه شناختی) فراگیر باید بتواند

پای کرال پشت را توضیح و اجرا کند .

شستشو و تعویض لباس (حیطه عاطفی)

- از فراگیران می خواهیم که یک نفر یک نفر هماهنگی گرال

سینه راتا انتهای استخر بروند و مربی اشکال گیری نماید

آموزش دست کرال پشت ۸۶/۹/۲۶ شنبه جلسه دهم

۱- کسب مهارت آموزش دست کرال پشت (حیطه روانی - حرکتی)

۲- بحث در مورد و آموزش فرا گرفته شده است (حیطه شناختی)

۳- بهبود نظم و انضباط با مراعات نوبت دیگران (حیطه عاطفی)

۱- آماده سازی (حیطه عاطفی) ۱۰ دقیقه

تعویض لباس ← مانند جلسه اول

دوش گرفتن ← مانند جلسه اول

حضور و غیاب ← مانند جلسه اول

۲- تمرینات عمومی و گرم کردن بدن ۱۰ دقیقه

- به فراگیران می گوئیم که به پشت خوابیده و پای کرال پشت بزنند .

- و هماهنگی کرال سینه را تمرین کنند.

۳- آموزش مهارت (حیطه روانی - حرکتی) ۴۰ دقیقه

دست کرال پشت = از فراگیران می خواهیم که به پشت روی زمین

بخوابند و سپس دستها را از کنار پاها به بالای سر برده و از سطح

زمین به صورت کشیده و با آرنج صاف پایین آورده و به کنار مایو

برسانند.

انگشت کوچک دست اولین نقطه ایست که از آب بیرون می آید و نیم

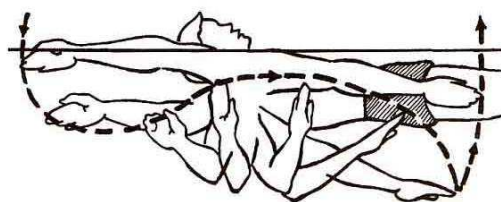
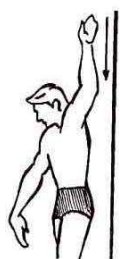
دایره ای را عمود بر سطح آب و بیرون آب طی می کند و در امتداد

سربازاویه ای بین انگشتان و ساعد به صورت عمودی وارد آب می شود

وجود این زاویه باعث رفتن دست به عمق بیشتر کشیده شدن کتف به

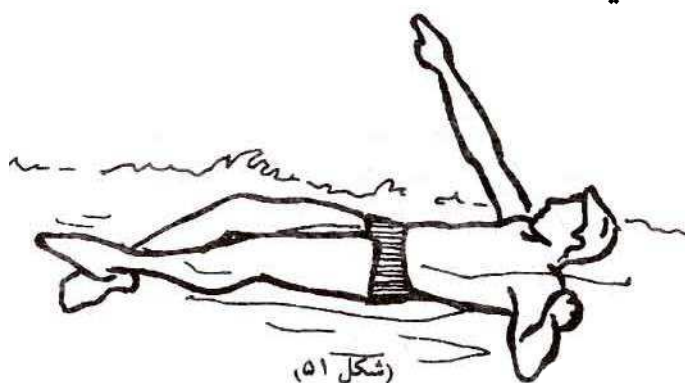
دنبال آن می شود و (همین حرکت را تمرین و تکرار می کنند و مربی

اشکال گیری می نماید)



بیرون از استخر و پشت یه دیوار در حالی که فاصله بدن با دیوار کمتر از یک دست است می ایستیم و یک دست را در امتداد بدن و بالا قرار داده و انگشت کوچک همان دست را در بالای سر به طرف دیوار برده و با خم کردن آرنج در امتداد بدن یه طرف پایین در سطح دیوار کشش و فشار را تمرین می کنیم و این عمل را به طور متناوب با تعویض دستها انجام می دهیم ۱۰ دقیقه

با سر خوردن به پشت و شروع حرکات کششی و فشار دست به تمرین با تک تک دستها می پردازیم . ۱۰ دقیقه



با سر خوردن به پشت و زدن پا شروع به حرکت کشش و فشار دست می کنیم تا انتهای استخر و بر می گردیم ۱۰ دقیقه



www.kandoo.cn.com

۴- اجرای مهارت در حالت واقعی (رقابتی) ۲۰ دقیقه

فراگیران را به گروه های ۵ تایی تقسیم کرده ابتدا به گروه اول

می گوئیم که به پشت سر خورده و فقط پای کرال پشت بروند تا انتهای

استخر ۱۰ دقیقه

به فراگیران می گوئیم که دوباره سرخورده و همزمان بازدن پای دست

هم بزنند ۱۰ دقیقه

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

۵- اختتام ۱۰ دقیقه

پایان پذیرفتن فعالیتها

بحث درباره آنچه که یاد گرفته اند (حیطه شناختی) فراگیران باید

بتوانند کرال پشت را آموزش دهند و اشکال گیری نمایند.

شستشو و تعویض لباس

آموزش استارت جلسه یازدهم

آماده سازی ۱۰ دقیقه

تعویض لباس ← مانند جلسه اول

دوش گرفتن ← مانند جلسه اول

حضور و غیاب ← مانند جلسه اول

تمرینات عمومی و گرم کردن ۱۰ دقیقه

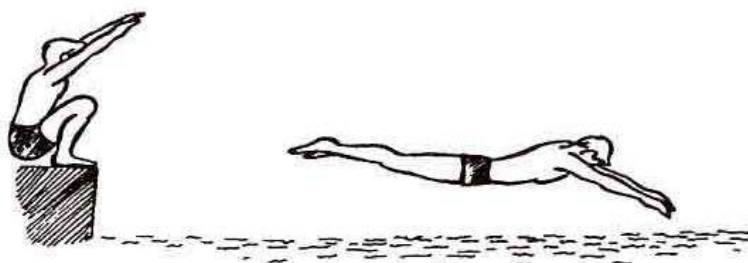
ابتدا سر خورده و بعد کرال پشت می رویم

ابتدا سر خورده و هماهنگی کرال سینه می رویم

آموزش مهارت (حیطه روانی حرکتی) ۴۰ دقیقه

سر خوردن از لبه استخر به حالت نشسته در لبه استخر می نشینیم
و دستها را بالا و کنار گوش ها قرار می دهیم بالا تنه به آرامی پایین
آورده و به سطح آب می رسانیم در این حرکت کم کم بدن را باز کرده
و در مرحله آخر با فشار لبه استخر در سطح آب خوابیده و به جلو سر
می خوریم

- همین تمرین که انجام داده و مربی اشکال گیری می نماید



۴- اجرای مهارت در حالت واقعی ۱۰ دقیقه

- از فراگیران می خواهیم که از آب بیرون آمده ابتدا استارت بزنند
و بعد کمرال سینه بروند (به صورت رقابتی) و مربی برای بچه ها نمره

می گذارد .

۵- اختتام ۱۰ دقیقه

پایان پذیرفتن فعالیتها

بحث در باره آنچه که یاد گرفته اند (حیطه شناختی) فراگیران باید

بتوانند استارت را توضیح و اجرا نمایند و تمام آموزش هایی که دیده

اند را اشکال گیری نمایند .

شستشو و تعویض لباس

ارزشیابی جلسه دوازدهم

آماده سازی ۱۰ دقیقه

تعویض لباس ← مانند جلسه اول

دوش گرفتن ← مانند جلسه اول

حضور و غیاب ← مانند جلسه اول

ارزشیابی ۷۰ دقیقه

از فراگیران می خواهیم که ابتدا استنارت زده و بعد شروع به کراال سینه

نمایند و مربی نمره گذاشته

به پشت سر خورده . کراال پشت می رویم و مربی نمره گذاشته

به نام خدا

موضوع:

طرح درس

آوردنده

گرد

استاد مربوطه :

جناب آقای رحیمیان

زمستان ۱۳۸۶