

هدف: آشنایی با مهارت های دو و میدانی و نحوه مربیگری آنها

مباحث:

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| ۴ جلسه | ۱- ABC (مهارت های پایه دو و میدانی) |
| ۴ جلسه | ۲- استارت ایستاده و نشسته |
| ۴ جلسه | ۳- دوها و امدادی |
| ۵ جلسه | ۴- پرتاب دیسک |
| ۴ جلسه | ۵- پرش طول |
| ۵ جلسه | ۶- پرتاب وزنه |

نحوه ارزشیابی:

- ارزشیابی تکوینی مهارت ها (۱۰ درصد)
- مشارکت فعال (۱۰ درصد)
- پایان ترم (۸۰ درصد)

دکتر سعید ارشم