

طرح درس حرکت شناسی ورزشی

جلسه اول : سطوح حرکتی و محورهای آن

جلسه دوم : حالت‌های ایستادن و مفاصل

جلسه سوم: مفاصل شانه ترقوه و کتف

جلسه چهارم : حرکت‌های کمربند شانه و عضلات آن

جلسه پنجم : تحلیل حرکت‌های دست از مفصل شانه آرنج و ساعد

جلسه ششم: حرکات مفاصل آرنج ساعد حرکات مفصل میچ دست کتف و انگشتان دست

جلسه هفتم: عضلات ناحیه میچ کف و انگشتان دست و گرفتن

جلسه هشتم : مفصل ران ساختمان استخوانی و مفصلی و حرکات مفصل ران

جلسه نهم : عضلات مفصل ران

جلسه دهم : زانو ساختمان و حرکات آن

جلسه یازدهم : عضلات مفصل زانو

جلسه دوازدهم : مفصل و حرکات میچ پا و بند انگشتان پا

جلسه سیزدهم : ستون مهره ها و حرکات آن

جلسه چهاردهم : عضلات عمل کننده برستون مهره ها و حرکت‌های لگن خاصره

جلسه پانزدهم : راهنمای تجزیه و تحلیل عضلانی مهارت‌های ورزشی

جلسه شانزدهم : تجزیه تحلیل حرکات ورزشی