

شنا ۲

۱. تاریخچه شنا ایران را بنویسید.
۲. انواع غوطه وری را بنویسید و یکی را به اختصار توضیح دهید.
۳. مراحل آموزش کراال دست شنا کراال سینه را بنویسید.
۴. مراحل پای کراال پشت را بنویسید.
۵. مراحل آموزش دست قورباغه را بنویسید.