

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با

قیمت فقط هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir.

### نمونه طرح درس تربیت بدنی

مشخصات کلی	شماره طرح درس: پنجه ی والیبال	مجری:	مدت اجرا:	موضوع: آموزشی
	نام درس: تربیت بدنی	تاریخ اجرا:	محل اجرا:	کلاس:
اهداف کلی	آموزش پنجه ی والیبال			
شناختی	توضیح در مورد رشته ی والیبال (نشان دادن مهارت پنجه و استفاده از این مهارت در موقعیتهای مختلف و محاسن .			
اهداف روانی - حرکتی	نشان دادن مهارت پنجه.			
عاطفی	علاقمند نمودن دانش آموزان به یادگیری این مهارت با توجه به محاسن آن در ایجاد روحیه ی همکاری با سایر بازیکنان			
آمادگی سازمانی	حضور و غیاب - تعویض لباس - بازدید از فضای آموزشی ( حیاط مدرسه) و اطمینان پیدا کردن از ایمن بودن امکانات وسایل مورد استفاده.			
آماده سازی (گرم کردن)	شامل ( راه رفتن - دویدن نرم- کشش - گرم کردن تمامی مفاصل و عضلات بدن بویژه عضلات بزرگ			
تخصصی	شامل ( گرم کردن عضلات کمر بند شانه و پاها)			
مراحل اجرا	مرور مطالب قبلی	در این مرحله با توجه به اینکه دانش آموزان گرم کرده اند بسیار سریع به مطالب قبلی که در ارتباط با آشنایی با توپ و مناطق ۶ گانه زمین والیبال بوده اشاره می شود.		

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با

قیمت فقط هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

مراحل اجرا	آموزش مهارت	شکل مهارت را نشان می دهیم* ایستادن پاها به اندازه ی عرض شانه بازویک پا به اندازه ی نصف طول کفش جلوتر قرار می گیرد. زانوها کمی خم می شود . دستها ابتدا بصورت آزاد در حالیکه از آرنج خم شده در کنار بدن قرار دارد* حالت انگشتان دستها شصت در زیر و بقیه ی انگشتان بحالت راحت در مقابل یکدیگر و با فاصله ی تقریبی قطر یک توپ والیبال قرار دارند به شکلی که انگشتان شصت و سبابه ی دو دست یک مثلث را می سازند . ارسال توپ از مقابل پیشانی با بند اول و دوم انگشتان دست و استفاده از مچ دست و باز شدن زاویه ی آرنج بصورت قوس.
تمرین	بازی	هر دو نفر در مقابل یکدیگر قرار گرفته و آموزش مهارت پاس پنجه را انجام می دهند. با نظارت دبیر مربوطه این تمرین می تواند در مرحله ی پیشرفته بصورت نشسته ، روی شکم خوابیده ، پاس پشت نیز انجام گیرد با توجه به سطح کلاس.
بازگشت به اولیه		در این مرحله باید ضربان قلب و تعداد تنفس کاهش یابد. به حالت با آرام راه رفتن و حرکات کششی انجام گرفته و در حین انجام حرکات تذکرات بهداشتی و موارد خاص را متذکر می شویم.