

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان

مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

طرح درس روزانه براساس طرح درس ملی تربیت بدنی					
مشخصات کلی	شماره طرح درس:	موضوع درس:	تاریخ اجرا:	مدت اجرا:	
	مجری:	کلاس:	تعداد فراگیران:	مکان:	
الف: قبل از تدریس					
اهداف بر اساس تلفیقی از هدف نویسی برنامه درسی ملی و طبقه بندی جدید بلوم					
اهداف و پیامدها				سطح هدف	
یادگیری طرز صحیح پاس بغل پا در فوتسال				هدف کلی	
<p>دانش آموزان پس از پایان جلسه آموزشی به اهداف زیر دست می یابند :</p> <ul style="list-style-type: none"> • حیطه شناختی: دانش آموزان بتوانند در پایان این جلسه آموزشی مهارت پاس بغل پا در فوتسال را به خوبی انجام دهند. • حیطه عاطفی: ایجاد علاقه به بازی و احساس لذت و شادی در دانش آموزان. • حیطه روانی- حرکتی: دانش آموز باید بتواند پاس بغل پا را به خوبی اجرا کند . • اهداف آموزشی : <p>بهبود و توسعه استقامت قلبی-تنفسی. یادگیری و پیشرفت در اجرای مهارت پاس بغل پا در فوتسال</p>				اهداف مرحله ای	
<p>عناصر برنامه درسی ملی تعقل، ایمان، علم، عمل و اخلاق</p>		<p>اهداف (با رعایت توالی محتوای درسی) انتظارات در پایان آموزش</p>		هدف های رفتاری آموزشی	
<p>عرصه ارتباط با</p>					
<p>عناصر</p>					
خود	خدا	خ	ا		خ
خود	خدا	خ	ا		خ
علم	دانش	*			
تعقل	درک و فهم	*			
عمل	ترکیب	*			
<p>با دوستانش همکاری داشته باشد</p>					
<p>در کارهای گروهی فعال باشد</p>					
<p>دقت و هوشیاری در تمرینات را انجام دهد</p>					

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان

مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

			*	تعقل	تحلیل	دانش آموز درباره مفهوم درس تامل و تفکر کند
		*		تعقل	ارزشیابی	دانش آموز به سوالات مطرح شده پاسخ دهد.
			*	علم	دانش	به حرفهای معلم کند
		*		عمل	مستقل	اخلاق را رعایت کند
			*	اخلاق	واکنش	با احترام با دوستانش برخورد کند
			*	ایمان	دانش	دارای روحیه شادی باشد
						رئوس مطالب آموزش پاس بغل پا در فوتسال
						مواد و رسانه های آموزشی کفش ورزشی و لباس و توپ
						پیش بینی رفتار ورودی • به ورزش و فوتسال علاقمند باشد
						ایجاد ارتباط اولیه حضور و غیاب، بررسی کفش و لباس، آماده نمودن وسایل، سازماندهی دانش آموزان و توجه به نکات ایمنی و بهداشتی
						گروه بندی ، مدل و ساختار کلاسی تعویض لباس، حضور و غیاب، تذکرات بهداشتی و ایمنی ، گروه بندی، تعیین مسئول گروه، آگاه نمودن دانش آموزان به مفاد برنامه آموزشی
						روش ایجاد و تداوم انگیزه دانش آموزان در ابتدای سال تحصیلی با توجه به پرسش نامه هایی که پر کرده اند گروه بندی شده اند به گونه ای که هر گروه شامل افراد گوناگون از دید شخصیتی باشد. هر گروه از دانش آموزان با توجه به حساس بودن پایه تحصیلی به دلخواه یک نام انگیزشی را برای گروه خود انتخاب کرده اند. در هر ماه یک گروه به عنوان بار معلم به غیر از انجام وظایف گروه یادگیری وظایف دیگری مانند یاری رساندن به معلم در امر آموزش. رابط آموزشی و . . . به عهده دارند. در طول جلسه آموزشی بنابر تشخیص معلم در هر موقعیت مناسب توجه دانش آموزان به درس مربوطه جلب می گردد در طول جلسه آموزشی معلم دانش آموزان را از نظر روحی، جسمی ، اخلاقی، تربیتی، طرز نشستن، رعایت قوانین کلاس تحت نظر داشته و در صورت لزوم به اصلاحات لازم در این امور نیز پرداخته می شود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این طرح درس با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان
مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir**

زمان: ۵ دقیقه	با طراحی سوالاتی در زمینه ی پاس در فوتسال ، با جلب توجه به تصاویر موجود در متن ، با استفاده از پرسش های زمینه محور زمینه ی مناسب برای شروع تدریس را فراهم می کنیم .	ارزیابی آغازین
	عملی و در صورت امکان نشان دادن فیلم آموزشی	روش های تدریس
ب: فعالیت های مرحله حین تدریس		

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان

مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

۱-مرحله آمادگی سازمانی (۲ دقیقه):

تعویض لباس, حضور و غیاب, تذکرات بهداشتی و ایمنی , گروه بندی, تعیین مسئول گروه, آگاه نمودن دانش آموزان به مفاد برنامه آموزشی

۲-مرحله آمادگی بدنی (۱۱ دقیقه) :

گرم کردن عمومی:

کشش ملایم مقدماتی, راه رفتن, دویدن آرام و آهسته به سمت جلو, دویدن به سمت پهلو

وعقب, حرکات مفصلی, حرکات هماهنگ و ریتمیک, کشش ایستا

گرم کردن اختصاصی:

تمرینات با توپ به صورت دو نفره, تماس توپ با قسمت‌های مختلف بدن به ویژه پایین تنه, حرکات

کششی اختصاصی ویژه پایین تنه, حرکات هماهنگی عصب و عضله همراه با حرکات سرعتی کوتاه.

مرحله پیاده نمودن هدف (۲۲ دقیقه):

۳) آمادگی جسمانی

استقامت قلبی و تنفسی:

ورزش های تیمی مانند فوتسال از فعالیت های تناوبی گوناگونی تشکیل شده است و نقش سیستم

هوازی در انجام این گونه فعالیت ها بسار مهم می باشد. استقامت قلبی و تنفسی عامل تعیین کننده

مهمی در توانایی انجام فعالیت های ورزشی تناوبی و باز یافت بین تناوب کاری می باشد. استقامت

قلبی - تنفسی یعنی توانایی بدن برای انجام یک فعالیت طولانی مدت. استقامت قلبی و تنفسی

موجب زمان بازگشت به حالت اولیه کوتاه تر, خستگی دیرتر, زمان بازی بیشتر, کنترل وزن بدن و

بهبود سیستم گردش خون و تنفس می گردد. در سال های اخیر استفاده از تمرینات آمادگی

جسمانی شبیه سازی شده به رشته ورزشی مورد نظر توجه مربیان را به خود جلب کرده است که این

گونه تمرینات در رشته های فوتبال و فوتسال پیشرفت بسار زیادی نموده است. در این طرح درس هم

با توجه به اهمیت موضوع تمرین استقامت قلبی- تنفسی شبیه سازی به فوتسال آورده شده است.

زمان: ۱۱ دقیقه

آماده سازی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان

مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

فعالیت‌های معلم - دانش‌آموز: این فعالیتها به صورت تلفیقی مطرح میشود و تفکیک آن به معنای مجزا بودن فعالیت‌های معلم و دانش آموز است و منطقی به نظر نمیرسد و به همین خاطر از خطچین استفاده شده است

فعالیت های معلم	فعالیت های دانش آموزان
توضیح معلم : هرکدام از دانش آموزان همراه با یک توپ پشت خط شروع ایستاده و حرکات مختلف دویدن با توپ، حرکات زیکزاک با توپ، حرکات جهشی و شبیه سازی به فوتسال را انجام داده و استراحت نموده تا تکرار بعدی را انجام دهد. کل حرکات ۷ تا تکرار می باشد.	- انجام تمرین
پاس بغل پا: پاس یعنی برقراری ارتباط بین بازیکنان. پاس بغل پا کاربردی ترین نوع پاس در بازی فوتسال می باشد. یادگیری صحیح این مهارت تاثیر بسیار مهمی در یادگیری پاسهای دیگر دارد. دقت، سرعت، کیفیت و زمان از عوامل اساسی در در پاس می باشد. آموزش تکنیک پاس بغل پا: - ایجاد هدف با دو دست برای هم تیمی. - نگاه کردن به توپ و دراز کردن دستها برای گرفتن توپ. - کاهش ضرب توپ با خم کردن آرنج ها. - بالا نگهداشتن انگشتان و نزدیک نگهداشتن انگشتان شست در انتها. - بردن دستها به طرف سینه. - آماده شدن برای حرکت بعدی (دریبل، پاس، شوت و.....).	گوش دادن به حرفهای معلم
تمرینات: تمرین درک الگوی حرکتی تمرین دریافت به صورت دو نفره در حالت ایستا تمرین دریافت به صورت دو نفره و چند نفره در حال حرکت بازی با هدف آموزشی دریافت در ناحیه سینه	ارائه نظرات انجام درست تمرینات عدم سرو صدا
مرحله بازگشت به حالت اولیه (۶ دقیقه): دویدن نرم و آهسته، حرکات ریتمیک، حرکات کششی و آرام بخش، جمع کردن وسایل، جمع بندی مفاد آموزشی، شستن دستها و برگشت به کلاس.	دانش آموزان مرحله بازگشت به حالت اولیه را به درستی انجام بدهند.
مدت زمان: ۲۵ دقیقه	

ارائه درس جدید

یکی از دانش آموزان از نظر مهارت بالا آنچه را که در حیاط گفته شد به بچه های دیگر یاد می دهد

فعالیت های
اخلاقانه
دانش آموز

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این طرح درس با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان**

مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

		زان
ج: فعالیت‌های تکمیلی		
زمان: در طول تدریس	<p>هر گروه با توجه به گروه بندی جلسه قبلی کنار هم قرار میگیرند و سوالات در پاس بغل پا را پاسخ میدهند .</p>	ارزشیابی
زمان: ۴ دقیقه	<p>در این چند دقیقه ابتدا نو آموزان همه وسایل را جمع می کنند و در محل های تعیین شده قرار می دهند و به سرعت روی زمین می نشینند و با راهنمایی مربی برنامه های انجام شده را دوره می کنند. در این مرحله مربی با یاد آوری ورزش های انجام شده زمینه بحث و حتی تکرار عملی آن ورزش ها را فراهم می کند برای مثال می پرسد:</p> <p>۱. چه کسی می تواند پاس فوتسال را به طور صحیح انجام دهد ؟</p>	جمع بندی و ساخت دانش جدید