این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asemankafinet.ir

باسمه تعالی

معاونت پرورشی و تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش

اداره تربیت بدنی

الف)مشخصات کلی:

نام و نام خانوادگی: **تلفن:** **رشته و مدرک تحصیلی**:تربیت بدنی- لیسانس

سابقه تدریس: **منطقه:** **آموزشگاه:** . **تلفن:**

دوره تحصیلی:ابتدایی. **تعداد دانش آموزان**:۱۶ نفر. **موضوع تدریس مهارت**:پاس بالای سر (سینه به سینه) هندبال

موضوع تدریس فاکتور آمادگی جسمانی:استقامت قلبی-تنفسی. **مدت زمان تدریس :** ۴۵ دقیقه.

ب)فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

توپ هندبال ۱۶ عدد ، کاور ۱۶ عدد در ۲ رنگ ، مخروط ۱۶ عدد ، کرنومتر , سوت . کونز ۲۴ عدد .

ج)هدفهای آموزشی:

بهبود و توسعه استقامت قلبی-تنفسی. اموزش صحیح و پاس بالای سر (سینه به سینه)

د)هدفهای رفتاری:

دانش آموزان بتوانند در پایان این جلسه آموزشی بتوانند پاس سینه به سینه را بطور صحیح انجام دهند .

ه)برنامه آموزشی:

۱-مرحله آمادگی سازمانی(۲-۳ دقیقه):

سلام و احوالپرسی، حضور وغیاب ، چک کردن لباس ورزشی . صف بندی . گروه بندی . شعر ورزشی . تذکرات بهداشتی . توضیح تئوری در مورد این جلسه آموزشی . انتخاب سرگروه ها

۲-مرحله آمادگی بدنی(۱۰-۱۱ دقیقه) :

گرم کردن عمومی و اختصاصی:

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asemankafinet.ir

عمومی : راه رفتن . دویدن نرم و اهسته . حرکات مفصلی . حرکات کششی .

اختصاصی : ایستادن به صورت هرمی . انواع حرکات آشنایی با توپ . حرکات با توپ ویژه قسمت های مختلف بدن بویژه اندام فوقانی که با تمرین در ارتباط هستند .

۳-مرحله پیاده نمودن هدف(۲۲ دقیقه):

الف)آمادگی جسمانی

استقامت قلبی و تنفسی:

ورزشهای تیمی مانند هندبال از فعالیت های تناوبی و استفاده از سیستم هوازی می باشدکه باعث کاهش خستگی،کنترل وزن بدن و بهبود و توسعه دستگاه گردش خون و تنفس می گردد.حداکثر اکسیژن مصرفی عامل تعیین کننده مهمی در توانایی انجام فعالیت های ورزشی تناوبی و باز یافت بین تناوب کاری می باشد.

تمرین:

در نیمه زمین هندبال دانش آموزان ۲ به ۲ روبروی هم قرار میگیرند . یک گروه با توپ و گروه دیگر بدون توپ به سمت مخروط هایی که در مرکز زمین قرار دارد می دوند و پس از رسیدن به مخروط ها (یعنی گروه روبرویی) توپ ها را به نفرات روبرویی پاس می دهند . در این حرکت نفرات صاحب توپ حرکت با توپ را انجام می دهند و نفرات بدون توپ انواع حرکات دویدن انواع حرکات دیدن به جلو (پابغل . پا بکس . حرکت خرچنگی و غیره) را انجام می دهند . کل تمرین ۱۰ دور می باشد .

ب) مهارت

پاس سینه به سینه

نقطه آغازین واساسی هندبال پاس دادن است.پاس یعنی انتقال توپ بین بازیکنان .در بازی هندبال چند نوع پاس وجود دارد.پاس بالای سراساسی ترین پاس در بازی هندبال است.زیرا بیشتر از هر پاس دیگری در بازی استفاده می شود،ازسوی دیگریادگیری صحیح این پاس اساس یادگیری تمام تکنیکهای شوت کردن است .

توضیح تئوری راجع به حرکت از روی بنر طراحی شده و نمایش صحیح توسط مربی

تمرینات :

۱) دو به دو روبروی هم قرار می گیرند و پاس بالای سینه به سینه را انجام می دهند .

۲) تمرینات ۴ نفره که ۲ نفره مقابل ۲ نفر قرار می گیرند و بعد از دادن پاس به یکدیگر به پشت سر نفر جلوئی انتقال می یابند .

بازی با هدف آموزشی :

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asemankafinet.ir

بازی ۸ در مقابل ۸ بطوریکه فقط از پاسهای سینه به سینه در ۲ تیم استفاده گردد و هر ۵ پاس صحیح یک امتیاز محسوب می شود . هر تیم که امتیاز بیشتری بگیرد برنده بازی می گردد .

۴-مرحله بازگشت به حالت اولیه(۵ دقیقه):

دویدن نرم و آهسته در گروه بندی های منظم و حرکات ریتمیک . حرکات کششی ملایم و آرام . توضیح تمرین جلسه آینده . جمع کردن وسایل تمرین به وسیله سرگروههای تعیین شده . شستن دست و صورت . آماده شدن جهت رفتن به کلاس بعدی .

نام و نام خانوداگی معلم تربیت بدنی

محل امضاء

نام و نام خانوداگی مدیر مدرسه

محل مهر و امضاء

www.asemankafinet.ir