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 شهر

اداره تربیت بدنی

الف)مشخصات کلی:

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

سابقه تدریس:۱۵ سال. **منطقه:**چهار. **آموزشگاه:** **تلفن:**

دوره تحصیلی:متوسطه. **تعداد دانش آموزان:**۱۶ نفر. **موضوع تدریس مهارت:**دریافت در ناحیه سینه(بالای کمر)

موضوع تدریس فاکتور آمادگی جسمانی:استقامت عضلات کمربند شانه ای. **مدت زمان تدریس:**۴۰ دقیقه.

ب)فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

توپ هندبال ۱۶ عدد,کاور۱۶ عدد در دو رنگ,مخروط ۸ عدد. کونز ۲۰ عدد., کش ۴ عدد, دمبل ۸ عدد. توپ مدیسنبال ۳ عدد. کرنومتر,سوت

ج)هدفهای آموزشی:

بهبود و توسعه استقامت عضلات کمربند شانه ای.یادگیری و پیشرفت در اجرای مهارت دریافت توپ در ناحیه سینه

د)هدفهای رفتاری:

دانش آموزان بتوانند در پایان این جلسه آموزشی مهارت دریافت توپ در ناحیه سینه(بالای کمر) را به خوبی انجام دهند.

ه)برنامه آموزشی:

۱-مرحله آمادگی سازمانی(۲ دقیقه):

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

۲-مرحله امادگی بدنی(۱۰ 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 ریتمیگ,کشش ایستا

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

گرم کردن اختصاصی:

تمرینات آشنائی با توپ:چرخش توپ به حالت هشت لاتین دور پاها,چرخش توپ به دور بدن از پائین به بالا,پرتاب و دریافت توپ,حرکات کششی اختصاصی ویژه اندام فوقانی و بالا تنه.

۳-مرحله پیاده نمودن هدف(۲۲ دقیقه):

الف)آمادگی جسمانی

استقامت عضلات کمربند شانه ای:

هندبال از فعالیتهای گوناگونی تشکیل شده است که به طور متناوب انجام می گیرد و نقش آمادگی جسمانی در انجام این گونه فعالیت ها بسیار مهم می باشد.استقامت عضلانی به عنوان یک فاکتور مهم آمادگی جسمانی نه تنها مشکلات تندرستی را حل می کند,بلکه ضمن افزایش فعالیت های عضلانی باعث افزایش موفقیت بازیکنان می شود.استقامت عضلانی به توانائی عضله یا گروه عضلانی برای اجرای مجموعه ای از انقباض های تکراری یا تولید یک نیروی ثابت دز یک دوره زمانی گفته می شود.عضلات ناحیه کمربند شانه ای از جمله گروه عضلانی مهم در بازی هندبال می باشند .

تمرینات:

تمرینات در ۸ ایستگاه زیر انجام می شود.زمان فعالیت در هر ایستگاه ۲۰ ثانیه و زمان استراحت و رفتن به ایستگاه بعدی هم ۲۰ثانیه می باشد.انجام فعالیت در هر ایستگاه برای هر دانش آموز یک بار می باشد.

ایستگاه اول:چرخش توپ مدیسنبال از پائین کمر به سمت شانه سمت راست و چپ به طور متناوب.بق

ایستگاه دوم: حرکت نشر از جانب با کمک کش(دور شدن و نزدیک شدن دستها از بدن)

ایستگاه سوم: پرتاب توپ هندبال به یار مقابل و به دنبال آن حرکت شنا روی دو دست.

ایستگاه چهارم: حرکت نشر از جلو با کمک دمبل(بالا و پائین آمدن دستها از جلو)

ایستگاه پنجم:حرکت دو نفره با توپ مدیسنبال(چرخش توپ از بین پاها و تحویل به نفر دوم و عبور از بالای سر و سپس تحویل به نفر اول).

ایستگاه ششم:حرکت بازکردن و نزدیک شدن دستها به هم از جلو سینه به کمک کش

ایستگاه هفتم:حرکت کول با دمبل(بالا و پایین آوردن کتف ها)

ایستگاه هشتم:حرکت دو نفره با توپ و چرخش توپ از بالای کمر بین دو نفر

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

ب)مهارت

دریافت توپ در ناحیه سینه:

دریافت کردن صحیح توپ عامل اصلی و اثر گذار در کنترل توپ می باشد.دریافت یعنی در اختیار گرفتن توپ جهت انجام حرکت بعدی در بازی.ناتوانی در کنترل توپ باعث از بین رفتن مالکیت توپ می شود.در هندبال چندین نوع دریافت وجود دارد که دریافت در ناحیه سینه (بالای کمر) از مهم ترین نوع دریافت می باشد زیرا یادگیری صحیح آن نقش زیادی در فراگیری سایر انواع دریافت خواهد داشت.

آموزش تکنیک دریافت در ناحیه سینه:

- 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.....).

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

۴-مرحله بازگشت به حالت اولیه(۶ دقیقه):

دویدن نرم و آهسته,حرکات ریتمیک,حرکات کششی و آرام بخش, جمع کردن وسائل, جمع بندی مفاد آموزشی,شستن دستها و برگشت به کلاس.

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

محل امضای معلم

محل مهر و امضای

کارشناس مسئول تربیت بدنی منطقه

www.asemankafinet.ir