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

طرح درس روزانه براساس طرح درس ملی تربیت بدنی				
مشخصات کلی	شماره طرح درس:	موضوع درس: پاس بغل پا فوتسال	تاریخ اجرا:	مدت اجرا:
	مجری:	کلاس:	تعداد فراگیران:	مکان:

الف: قبـــل از تـــــــــدریـــس

اهداف بر اساس تلفیقی از هدف نویسی برنامه درسی ملی و طبقه‌بندی جدید بلوم

سطح هدف	اهداف و پیامدها
هدف کلی	یادگیری طرز صحیح پاس بغل پا در فوتسال
اهداف مرحله‌ای	دانش آموزان پس از پایان جلسه آموزشی به اهداف زیر دست می یابند : • 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 : بهبود و توسعه استقامت قلبی-تنفسی.یادگیری و پیشرفت در اجرای مهارت پاس بغل پا در فوتسال

هدف‌های رفتاری آموزشی	اهداف (با رعایت توالی محتوای درسی) انتظارات در پایان آموزش	حیطه و سطح در بلوم	عناصر برنامه درسی ملی تعقـل، ایمـان، علـم، عمـل و اخـلاق				
			عنصر	عرصه ارتباط با			
				خود	خدا	خلق	خلقت
	با دوستانش همکاری داشته باشد	دانش	علم	*			
	در کارهای گروهی فعال باشد	درک و فهم	تعقل		*		
	دقت و هوشیاری در تمرینات را انجام دهد	ترکیب	عمل		*		
	دانش آموز درباره مفهوم درس تامل و تفکر کند	تحلیل	تعقل	*			

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

	دانش آموز به سوالات مطرح شده پاسخ دهد.	ارزشیابی	تعقل			*	
	به حرفهای معلم کند	دانش	علم	*			
	اخلاق را رعایت کند	مستقل	عمل			*	
	با احترام با دوستانش برخورد کند	واکنش	اخلاق				*
	دارای روحیه شادی باشد	دانش	ایمان	*			
رئوس مطالب	آموزش پاس بغل پا در فوتسال						
مواد و رسانه‌های 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						زمان: ۵ دقیقه
گروه‌بندی ، مدل و ساختار کلاسی	تعویض لباس,حضور وغیاب,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 آمورش. 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.						زمان: متناوب

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

ارزشیابی آغازین	با طراحی سوالاتی در زمینه ی پاس در فوتسال ، با جلب توجه به تصاویر موجود درمتن ، با استفاده از پرسش های زمینه محور زمینه ی مناسب برای شروع تدریس را فراهم می کنیم .	زمان:۵ دقیقه
روش‌های تدریس	عملی و در صورت امکان نشان دادن فیلم اموزشی	
ب: فعالیت‌های مرحله حین تدریس		
آماده سازی	۱-مرحله آمادگی سازمانی(۲ دقیقه): تعویض لباس,حضور وغیاب,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 ریتمیگ,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

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

ارائه درس جدید

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 وسائل, 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	

فعالیتها ی خلاقانه دانش‌آمو	**یکی از دانش اموزان از نظر مهارت بالا انچه را که در حیاط گفته شد به بچه های دیگر یاد می دهد**

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

زان		
ج: فعالیت‌های تکمیلی		
ارزشیابی	**-هر گروه با توجه به گروه بندی جلسه قبلی کنار هم قرار میگیرند وسوالات در پاس بغل پا را پاسخ میدهند .**	زمان: در طول تدریس زمان
جمع‌بندی و ساخت دانش جدید	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: ۱. چه کسی می تواند پاس فوتسال را به طور صحیح انجام دهد ؟	زمان: ۴ دقیقه

www.asemankafinet.ir