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

مشخصات کلی:

نام و نام خانوادگی: **تلفن:** **رشته و مدرک تحصیلی:**

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

دوره تحصیلی: **تعداد دانش آموزان:۱۶ نفر.** **موضوع تدریس مهارت:دریبل بسکتبال**

موضوع تدریس فاکتور آمادگی جسمانی:استقامت عضلات کمربند شانه ای. **مدت زمان تدریس:۴۵ 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

فهرست مطالب

فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:.....۳
هدفهای آموزشی:.....۳
هدفهای رفتاری:.....۳
برنامه آموزشی:.....۳
۱ - مرحله آمادگی سازمانی:.....۴
۲-مرحله امادگی بدنی:.....۴
گرم کردن عمومی:.....۴
گرم کردن اختصاصی:.....۴
۳-مرحله پیاده نمودن هدف(۲۵ دقیقه):.....۵
الف)آمادگی جسمانی.....۵
استقامت عضلات کمربند شانه ای:.....۵
تمرینات:.....۵
ب)مهارت.....۶
دریبل زدن:.....۶
آموزش تکنیک دریبل:.....۶

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

تمرینات: ۶

بازی: ۷

فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

توپ بسکتبال ۱۶ عدد,کاور۱۶ عدد در دو رنگ, کونز ۲۰ عدد., کش ۴ عدد, دمبل ۸ عدد. توپ مدیسنبال ۲ عدد. کرنومتر,سوت،سبد توپ ،ربان های رنگی برای جدا کردن ۴ گروه،۲ عدد تشک بزرگ یا ۴ عدد تشک تکنفره،استفاده از پوسترهای آموزشی.

هدفهای آموزشی:

بهبود و توسعه استقامت عضلات کمربند شانه ای.یادگیری و پیشرفت در اجرای مهارت دریبل بدون نگاه کردن به توپ

هدفهای رفتاری:

دانش آموزان بتوانند در پایان این جلسه آموزشی مهارت دریبل را بدون نگاه کردن به توپ به خوبی انجام دهند.

برنامه آموزشی:

مرحله آمادگی(۱۳ 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

۱ - مرحله آمادگی سازمانی:

سلام و احوالپرسی,حضور وغیاب و چک کردن لباس با کمک سرگروهها,قرآن و دعا،اشاره به مناسبت امروز (روز احسان و نیکوکاری)و درختکاری ۱۵ اسفند،ارائه کار این جلسه توسط یک گروه از دانش آموزان،تاکید بر در آوردن ساعت و دستبند و...

۲-مرحله امادگی بدنی:

گرم کردن عمومی:

راه رفتن در دو صف اشاره به صحیح راه رفتن و انجام حرکات کششی از بالا به پایین و اشاره به یکی دو حرکت کششی اصلاحی. حرکت سکسکه و در ادامه دویدن روی خطوط(صحیح دویدن و نفس گیری). قرار گرفتن در دو نیمه زمین و بازی دویدن، لی لی کردن با پای راست و چپ و جفت بدون اینکه به هم برخورد کنند و زدن گروه مقابل.ایستادن در صف و خواندن شعر پرچم با انجام حرکات ورزشی.

گرم کردن اختصاصی:

حرکات کششی دو نفره اختصاصی ویژه اندام فوقانی و بالا تنه.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،قل دادن توپ و دویدن و برداشتن توپ،پرتاب توپ به جلو و دویدن و برداشتن توپ.اتمام گرم کردن و گذاشتن توپ و نوشیدن آب.

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

۳-مرحله پیاده نمودن هدف(۲۵ دقیقه):

الف)آمادگی جسمانی

استقامت عضلات کمربند شانه ای:

استقامت عضلانی به توانائی عضله یا گروه عضلانی برای اجرای مجموعه ای از انقباض های تکراری یا تولید یک نیروی ثابت در یک دوره زمانی گفته می شود.عضلات ناحیه کمربند شانه ای از جمله گروه عضلانی مهم در بازی بسکتبال می باشند.

تمرینات:

تمرینات در ۴ ایستگاه زیر انجام می شود.زمان فعالیت در هر ایستگاه ۱۵ ثانیه و زمان استراحت ۱۵ثانیه(حرکات کششی انجام می شود) که ۳ بار انجام شده و رفتن به ایستگاه بعدی هم ۳۰ ثانیه می باشد.

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

ایستگاه دوم: پرتاب توپ بسکتبال به یار مقابل(مرور درس جلسه قبل) و به دنبال آن حرکت شنا روی دو دست.

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

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

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

دریبل زدن:

دریبل زدن یعنی: "رد و بدل کردن توپ با یک دست"

اهمیت، کاربردو مزایا:دریبل زدن نقش حیاتی در بازی فردی و گروهی دارد.مانند پاس دادن ،دریبل زدن هم،روشی برای به حرکت در آوردن توپ است.برای اینکه توپ را در حال حرکت بیشتر در اختیار داشته باشید باید دریبل بزنید.دریبل زدن در بیرون کشیدن توپ از یک منطقه پر ازدحام - برای پیش بردن توپ به قسمت بالای زمین و هنگامی که هم تیمی تان آزاد نیستند- برای ضد حمله- برای نفوذ در دفاع حریف- برای کشیدن مدافع حریف – برای ایجاد بازی تهاجمی و ...کاربرد دارد.

انواع دریبل:دریبل کوتاه ، سرعتی ،کنترلی ،عرضی و...

آموزش تکنیک دریبل:

-۱پاها به اندازه عرض شانه باز۲-پای موافق دست دریبل عقب و زانو خم۳-دریبل توپ با پنجه دست۴-خم کردن پر فشار مچ دست و انگشتان حرکت از آرنج۵-سر بالا

تمرینات:

۱-انجام دریبل توسط معلم ۲-تقسیم مراحل ۳-انجام مراحل توسط دانش آموزان و سایه زنی ۴-برداشتن توپ و دریبل زدن و اشکال گیری توسط گروه دیگر ۵-یک گروه راه رفته گروه دیگر اشکال گیری می کند مابین کار با سوت مربی ایستاده دریبل می کنند۶-دریبل کرده به سمت دیوار رفته توپ را به دیوار زده و پاس برگشته از دیوار را دریافت کرده و برمی گردند و اشکالگیری می شوند (سعی می کنیم تمرینات یکبار با دست راست و یکبار با دست چپ انجام شود)۷-دادن وقت آزاد برای انجام دریبل ابتکاری و دادن جایزه به ابتکار

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:

زمین با کونز به ۴ قسمت تقسیم می شود و هر گروه در یک قسمت از زمین قرار می گیرند از هر گروه دانش آموز قویتر در دریبل انتخاب می شود و به زمین کناری می رود، با علامت معلم همه دریبل می زنند و دانش آموز انتخابی باید ضمن دریبل کردن بتواند دریبلورهای دیگر را لمس کند .دانش آموزانی که لمس شده اند یا از خطوط زمین بیرون رفته اند باید سر جای خود ایستاده و دریبل کنند.شخص انتخابی مثل داور عمل می کند.(هدف تمرین نگاه نکردن به توپ و تعیین افراد قوی که همین باعث تشویق او می شود(

۴-مرحله بازگشت به حالت اولیه(۶ دقیقه)

جمع کردن وسائل,هر ۴ گروه دستان یکدیگر را گرفته و در یک دایره راه می روند و نفس گیری می کنندو حرکات کششی انجام می دهند و بعد هر ۴ گروه با معلم یک دایره درست کرده و حرکات کششی انجام می دهند، جمع بندی مفاد آموزشی,اشاره به آموزش جلسه بعد و تعیین تکلیف جلسه بعد،توصیه بهداشتی ،شستن دستها و برگشت به کلاس.

www.asemankafinet.ir