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

به نام خدا

طرح درس روزانه به صورت الکترونیک درس تربیت بدنی

نام معلم : نام مدرسه : پایه تحصیلی :

عنوان کتاب : تربیت بدنی عنوان درس : پنجه ی والیبال مکان : شبکه شاد زمان : ۳۵ دقیقه

هدف کلی	آموزش پنجه ی والیبال
اهداف و پیامدها : الف : حیطه شناختی : حیطه عاطفی : حیطه روانی – حرکتی :	ازفراگیران انتظار می رود که بتوانند: شناختی : ۱ - توضیح در مورد رشته ی والیبال ۲ - نشان دادن مهارت پنجه و استفاده از این مهارت در موقعیتهای مختلف و محاسن روانی حرکتی : ۱- انجام حرکت پنجه والیبال در منزل ۲- خطاهایی که در پنجه والیبال انجام می دهند را تشخیص دهند . راهبرد عاطفی : ۱-به ورزش والیبال علاقمند شوند . ۲-به ورزش در زمان آموزش مجازی علاقمند شوند و ورزش را فراموش نکنند .
وسایل مورد نیاز : فیلم : انیمیشن : صوت : فایل نوشتاری :	شبکه شاد - کتاب درسی – فیلم تدریس – استفاده از صوت – هر دانش آموز یک توپ والیبال در منزل داشته باشد
آماده سازی	حضور و غیاب – پوشیدن لباس ورزشی در منزل
گرم کردن در منزل	عمومی شامل (راه رفتن – دویدن نرم- کشش – گرم کردن تمامی مفاصل و عضلات بدن بویژه عضلات بزرگ) تخصصی : شامل (گرم کردن عضلات کمر بند شانه و پاها)
ارزشیابی تشخیصی	در این مرحله با توجه به اینکه دانش آموزان گرم کرده اند بسیار سریع به مطالب قبلی که در ارتباط با آشنایی با توپ و مناطق ۶ گانه زمین والیبال بوده اشاره می شود. (به صورت صوت)
فعالیت جهت ایجاد انگیزه	یک کلیپ زیبا از انواع دریافت ها با پنجه از لیگ والیبال ایران برای دانش آموزان پخش میکنیم . **زمان : ۵ دقیقه**

www.asemankafinet.ir

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

روش یا روش های تدریس : یادگیری به صورت آنلاین : یادگیری به صورت آفلاین :	**تدریس به صورت آنلاین و در شبکه شاد :** سلام و احوالپرسی,حضور وغیاب و چک کردن لباس ورزشی که در منزل پوشیده باشند . ابتدا فیلم تدریس گام به گام انجام پنجه والیبال را برای دانش آموزان در شبکه شاد پخش می کنیم . به صورت آنلاین از دانش آموزان می خواهیم در منزل حرکات گرم کردن طبق انجام معلم انجام دهند .دویدن نرم – حرکات کششی مراحل آموزش پنجه والیبال را برای دانش آموزان بیان و به صورت آنلاین پخش می کنیم : شکل مهارت را نشان می دهیم* ایستادن پاها به اندازه ی عرض شانه بازویک پا به اندازه ی نصف طول کفش جلوتر قرار می گیرد. زانوها کمی خم می شود . دستها ابتدا بصورت آزاد در حالیکه از آرنج خم شده در کنار بدن قرار دارد* حالت انگشتان دستها شصت در زیر و بقیه ی انگشتان بحالت راحت در مقابل یکدیگر و با فاصله ی تقریبی قطر یک توپ والیبال قرار دارند به شکلی که انگشتان شصت و سبابه ی دو دست یک مثلث را می سازند . ارسال توپ از مقابل پیشانی با بند اول و دوم انگشتان دست و استفاده از مچ دست و باز شدن زاویه ی آرنج بصورت قوس. با کمک والدین خود در مقابل یکدیگر قرار گرفته و آموزش مهارت پاس پنجه را انجام می دهند. با نظارت دبیر مربوطه این تمرین می تواند در مرحله ی پیشرفته بصورت نشسته ، روی شکم خوابیده ، پاس پشت نیز انجام گیرد با توجه به سطح کلاس. **در منزل دانش آموزان مهارت پنجه والیبال را انجام دهند .** **زمان :۲۰ دقیقه**
بازگشت به حالت اولیه	**در این مرحله باید ضربان قلب و تعداد تنفس کاهش یابد.** **با آرام راه رفتن در منزل و حرکات کششی انجام دهند .**
روش های ارزشیابی : پرسش فردی : آزمون مجازی : خود سنجی :	**استفاده از پرسش فردی** استفاده از چند سوال در گروه شاد به صورت مجازی : ۱- دریافت با پنجه در والیبال چه اهمیتی دارد ؟ ۲- مراحل دریافت با پنجه در والیبال را نام ببرید ؟

www.asemankafinet.ir

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

والدین سنجی :	**استفاده از فیلم و انجام دریافت با پنجه به صورت عملی :** هر دانش آموز دریافت با پنجه را در منزل انجام داده و کلیپ آن را برای معلم بفرستد . **زمان : ۱۰ دقیقه**
تکلیف :	درس جلسه بعد را به صورت تئوری مرور کند . مهارت دریافت با پنجه خود را افزایش دهد .

www.asemankafinet.ir