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 : دریبل بسکتبال مکان : شبکه شاد زمان : ۳۵ دقیقه

هدف کلی	بهبود و توسعه استقامت عضلات کمربند شانه ای.یادگیری و پیشرفت در اجرای مهارت دریبل بدون نگاه کردن به توپ
اهداف و پیامدها : الف : حیطه شناختی : حیطه عاطفی : حیطه روانی – حرکتی :	ازفراگیران انتظار می رود که بتوانند: شناختی : ۱- دریبل بسکتبال را یاد بگیرند . ۲- روش انجام دریبل بسکتبال را یاد بگیرند . ۳- مراحل انجام دریبل بسکتبال را بیاموزند . روانی حرکتی : ۱- بتوانند دریبل بسکتبال را در منزل انجام بدهند . ۲- خطاهایی که در دریبل بسکتبال انجام می دهند را تشخیص دهند . راهبرد عاطفی : ۱-به ورزش بسکتبال 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 بسکتبال در منزل داشته باشد
فعالیت جهت ایجاد انگیزه	یک کلیپ از لیگ بسکتبال آمریکا و حرکات دریبل حرفه ای را برای دانش آموزان در شبکه شاد پخش می کنیم . این کلیپ برای ایجاد انگیزه در دانش اموزان می باشد . **زمان : ۵ دقیقه**
روش یا روش های تدریس : یادگیری به صورت آنلاین :	**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 دریبل بسکتبال را برای دانش آموزان در شبکه شاد

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

یادگیری به صورت آفلاین :	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 دریبل بسکتبال را برای دانش آموزان بیان و به صورت آنلاین پخش می کنیم : 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: ۱-پاها 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 فیلم از انجام دریبل بسکتبال در منزل بگیرند و برای معلم بفرستند . معلم در گروه شاد گذاشته و دیگر دانش آموزان اشکالات را بیان کنند . در انتها هم حرکات برای بازگشت به حالت اولیه انجام می دهیم . **زمان :۲۰ دقیقه**
روش های ارزشیابی : پرسش فردی : آزمون مجازی : خود سنجی : والدین سنجی :	**استفاده از پرسش فردی** استفاده از چند سوال در گروه شاد به صورت مجازی : ۱- دریبل بسکتبال چه اهمیتی دارد ؟ ۲- مراحل دریبل بسکتبال را نام ببرید ؟ **استفاده از فیلم و انجام دریبل به صورت عملی :**

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

	هر دانش آموز دریبل بسکتبال 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 دریبل بسکتبال خود را افزایش دهد .

www.asemankafinet.ir