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 : هندبال - مهارت دریافت توپ در ناحیه سینه(بالای کمر) مکان : شبکه شاد زمان : ۳۵ دقیقه	
هدف کلی	بهبود و توسعه استقامت قلبی-تنفسی. اموزش صحیح مهارت دریافت توپ در ناحیه سینه(بالای کمر)
اهداف و پیامدها : الف : حیطه شناختی : حیطه عاطفی : حیطه روانی – حرکتی :	ازفراگیران انتظار می رود که بتوانند: شناختی : ۱ - توضیح در مورد رشته ی هندبال ۲ - نشان دادن مهارت دریافت توپ در ناحیه سینه(بالای کمر) روانی حرکتی : ۱- انجام حرکت دریافت توپ در ناحیه سینه(بالای کمر) در منزل ۲- خطاهایی که در دریافت توپ در ناحیه سینه(بالای کمر) انجام می دهند را تشخیص دهند . راهبرد عاطفی : ۱-به ورزش هندبال علاقمند شوند . ۲-به ورزش در زمان آموزش مجازی علاقمند شوند و ورزش را فراموش نکنند .

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

وسایل مورد نیاز : فیلم : انیمیشن : صوت : فایل نوشتاری :	شبکه شاد - کتاب درسی – فیلم تدریس – استفاده از صوت – هر دانش آموز یک توپ هندبال 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 مطالب قبلی درباره مهارت های هندبال که آموخته اند را مرور می کنیم . (به صورت صوت)
فعالیت جهت ایجاد انگیزه	یک کلیپ زیبا از انواع مهارت دریافت های هندبال از لیگ های معتبر جهانی را برای دانش آموزان در شبکه شاد پخش می کنیم . **زمان : ۵ دقیقه**
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 . 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

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

	زیادی در فراگیری سایر انواع دریافت خواهد داشت. ابتدا فیلم تدریس گام به گام انجام دریافت سینه به سینه هندبال 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 دریافت سینه به سینه در هندبال را برای دانش آموزان بیان و به صورت آنلاین پخش می کنیم : **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.....). 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 دریافت سینه به سینه در هندبال را انجام دهند .**

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

	زمان :۲۰ دقیقه
بازگشت به حالت اولیه	**دویدن نرم و آهسته,حرکات ریتمیک,حرکات کششی و آرام بخش, شستن دست ها**
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- دریافت سینه به سینه در هندبال چه اهمیتی دارد ؟ ۲- مراحل دریافت سینه به سینه در هندبال را نام ببرید ؟ **استفاده از فیلم و انجام حرکت دریافت سینه به سینه در هندبال به صورت عملی :** هر دانش آموز مهارت دریافت سینه به سینه در هندبال 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 سینه به سینه در هندبال خود را افزایش دهد .

www.asemankafinet.ir