**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

| نمونه طرح درس روزانه تربیت بدنی | | | |
|---|---|---|---|
| **عنوان درس :**آموزش فوتبال **طراح:**<br>**پایه :**پنجم و ششم **تعداد دانش آموزان** ۱۴ **:**نفر<br>**زمان** ۴۵ **:**دقیقه | | | |
| **هدف کلی** | آموزش کنترل توپ و دادن پاس بغل پا به دانش آموزان | | |
| **اهداف جزئی** | **دانشی** | • آشنا نمودن دانش آموزان با قوانین و مقررات ورزش فوتبال.<br>• دانش آموزان چگونگی کنترل توپ و دادن پاس بغل پا را توضیح دهند. | |
| | **مهارتی** | کنترل توپ کند و پاس بغل پا انجام دهد و از آن در ورزش فوتبال استفاده کند. | |
| | **نگرشی** | • ایجاد علاقه به کسب مهارت و قابلیت آموزش داده شده ) پاس بغل پا(<br>• تمایل به داشتن سلامتی و تندرستی<br>• علاقه به رعایت اصول اخلاقی در زنگ ورزش | |
| **وسایل مورد نیاز** | زمین فوتبال – توپ و تور فوتبال – پوسترهای آموزشی – کاور – سوت و... | | |
| **آماده سازی** | **آمادگی سازمانی** | سلام و احوال پرسی - حضور و غیاب – تعویض لباس – بررسی وضعیت بهداشتی و روانی دانش آموزان – تذکرات ایمنی – استقرار در محوطه و ایستادن در صف | ۱۰ |
| | **آمادگی بدنی** | **گرم کردن عمومی** | راه رفتن – دویدن نرم و ملایم – حرکات جنبشی – حرکات کششی – حرکات چرخشی و سرعتی |
| | | **گرم کردن اختصاصی** | انجام انواع تمرینات و حرکات متناسب با مهارت ) بدون وسیله و با وسیله ( **مثل** حرکات کششی و پرشی خاص جهت گرم کردن عضلات فوقانی و پایین تنه – قلاب کردن دستها دو نفره - و... |
| **آموزش** | **آمادگی جسمانی** | | ۵ |

**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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **مرور مهارت های قبلی** | مهارت قبلی توسط معلم و تکرار آن توسط دانش آموزان و رفع اشکال توسط معلم ) مثل شوت کردن توپ( | ۵ |
| | **آموزش مهارت جدید** | • بیان شفاهی درس و ترتیب مراحل آن به کمک پوسترهای آموزشی و ) ... جاگیری صحیح قبل از انجام تکنیک – چگونگی حرکت پاها در قبل، حین و بعد از انجام تکنیک – نشان دادن محل برخورد توپ با پا هنگام استپ توپ و هنگام دادن پاس.(<br>• معلم مهارت را به صورت عملی انجام داده و بعد از آن دانش آموزان فعالیت را تکرار کنند و معلم بر کار آنها جهت رفع اشکال نظارت کند.<br>• معلم گروه بندی کند ) با کاور ها به دو گروه تقسیم کند ( و بر بازی آنها نظارت کند و در پایان جمع بندی انجام گیرد | ۲۰ |
| **بازگشت به حالت اولیه** | **سرد کردن** | راه رفتن و دویدن آرام – انجام حرکات کششی و نرمشی سبک | ۵ |
| | **جمع بندی وسایل** | تذکرات بهداشتی و اخلاقی و ایمنی – مشخص کردن درس جلسه آینده - شستن دست و صورت – پوشیدن لباس - تقسیم کار برای جمع آوری وسایل | |

www.asemankafinet.ir