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

باسمه تعالی

اداره تربیت بدنی

الف)مشخصات کلی:

نام و نام خانوادگی: **تلفن:** **رشته و مدرک تحصیلی:**تربیت بدنی- فوق لیسانس

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

دوره تحصیلی:متوسطه. **تعداد دانش آموزان:**۱۶ نفر. **موضوع تدریس مهارت:**پاس بغل پا فوتسال

موضوع تدریس فاکتور آمادگی جسمانی:استقامت قلبی-تنفسی. **مدت زمان تدریس:**۴۵ دقیقه.

ب)فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

توپ فوتسال، ۱۶عدد,کاور۱۶ عدد در دو رنگ,مخروط ۸ عدد. کونز ۲۴ عدد. کرنومتر,سوت

ج)هدفهای آموزشی:

بهبود و توسعه استقامت قلبی-تنفسی.یادگیری و پیشرفت در اجرای مهارت پاس بغل پا در فوتسال

د)هدفهای رفتاری:

دانش آموزان بتوانند در پایان این جلسه آموزشی مهارت پاس بغل پا در فوتسال را به خوبی انجام دهند.

ه)برنامه آموزشی:

۱-مرحله آمادگی سازمانی(۲ دقیقه):

تعویض لباس,حضور وغیاب,تذکرات بهداشتی و ایمنی , گروه بندی,تعیین مسئول گروه,آگاه نمودن دانش آموزان به مفاد برنامه آموزشی

۲-مرحله آمادگی بدنی(۱۱ دقیقه) :

گرم کردن عمومی:

کشش ملایم مقدماتی,راه رفتن,دویدن آرام و آهسته به سمت جلو,دویدن به سمت پهلو وعقب,حرکات مفصلی,حرکات هماهنگ و ریتمیگ,کشش ایستا

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

گرم کردن اختصاصی:

تمرینات با توپ به صورت دو نفره،تماس توپ با قسمتهای مختلف بدن به ویژه پایین تنه، حرکات کششی اختصاصی ویژه پایین تنه. حرکات هماهنگی عصب و عضله همراه با حرکات سرعتی کوتاه.

۳-مرحله پیاده نمودن هدف(۲۲ دقیقه):

الف)آمادگی جسمانی

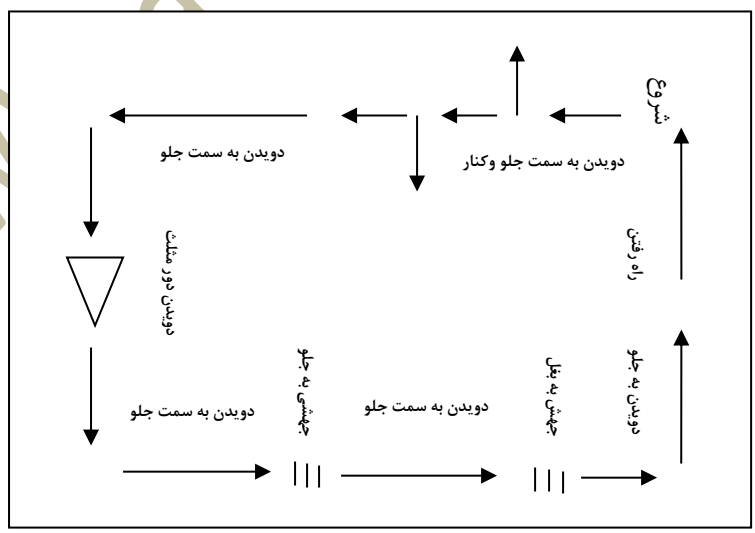
استقامت قلبی و تنفسی:

ورزش های تیمی مانند فوتسال از فعالیت های تناوبی گوناگونی تشکیل شده است و نقش سیستم هوازی در انجام این گونه فعالیت ها بسار مهم می باشد. استقامت قلبی و تنفسی عامل تعیین کننده مهمی در توانایی انجام فعالیت های ورزشی تناوبی و باز یافت بین تناوب کاری می باشد. استقامت قلبی – تنفسی یعنی توانایی بدن برای انجام یک فعالیت طولانی مدت.استقامت قلبی و تنفسی موجب زمان بازگشت به حالت اولیه کوتاه تر، خستگی دیرتر، زمان بازی بیشتر، کنترل وزن بدن و بهبود سیستم گردش خون و تنفس می گردد.در سال های اخیر استفاده از تمرینات آمادگی جسمانی شبیه سازی شده به رشته ورزشی مورد نظر توجه مربیان را به خود جلب کرده است که این گونه تمرینات در رشته های فوتبال و فوتسال پیشرفت بسار زیادی نموده است.در این طرح درس هم با توجه به اهمیت موضوع تمرین استقامت قلبی- تنفسی شبیه سازی به فوتسال آورده شده است.

تمرینات:

هرکدام از دانش آموزان همراه با یک توپ پشت خط شروع ایستاده و حرکات مختلف دویدن با توپ،حرکات زیکزاک با توپ،حرکات جهشی و شبیه سازی به فوتسال را انجام داده و استراحت نموده تا تکرار بعدی را انجام دهد.کل حرکات ۷ تا تکرار می باشد.

مدل تمرین:



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

پاس بغل پا:

پاس یعنی برقراری ارتباط بین بازیکنان.پاس بغل پا کاربردی ترین نوع پاس در بازی فوتسال می باشد.یادگیری صحیح این مهارت تاثیر بسیار مهمی در یادگیری پاسهای دیگر دارد.دقت,سرعت ,کیفیت و زمان از عوامل اساسی در در پاس می باشد.

آموزش تکنیک پاس بغل پا:

- 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.....).

تمرینات:

تمرین درک الگوی حرکتی

تمرین دریافت به صورت دو نفره در حالت ایستا

تمرین دریافت به صورت دو نفره و چند نفره در حال حرکت

بازی با هدف آموزشی دریافت در ناحیه سینه

۴-مرحله بازگشت به حالت اولیه(۶ دقیقه):

دویدن نرم و آهسته,حرکات ریتمیک,حرکات کششی و آرام بخش, جمع کردن وسائل, جمع بندی مفاد آموزشی,شستن دستها و برگشت به کلاس.

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

محل امضای معلم

محل مهر و امضای

کارشناس مسئول تربیت بدنی منطقه

www.asemankafinet.ir