این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

نمونه طرح درس تربیت بدنی

مشخصات کلی	شماره طرح درس: پنجه ی والیبال	مجری: مدت اجرا: موضوع:آموزشی
	نام درس: تربیت بدنی	تاریخ اجرا: محل اجرا: کلاس:
اهداف	اهداف کلی	آموزش پنجه ی والیبال
	شناختی	توضیح در مورد رشته ی والیبال (نشان دادن مهارت پنجه و استفاده از این مهارت در موقعیتهای مختلف و محاسن .
	روانی- حرکتی	نشان دادن مهارت پنجه.
	عاطفی	علاقمند نمودن دانش آموزان به یادگیری این مهارت با توجه به محاسن آن در ایجاد روحیه ی همکاری با سایر بازیکنان
آمادگی سازمانی	حضور و غیاب – تعویض لباس – بازدید از فضای آموزشی (حیاط مدرسه) و اطمینان پیدا کردن از ایمن بودن امکانات وسایل مورد استفاده.	
آماده سازی (گرم کردن)	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)
مراحل اجرا	مرور مطالب قبلی	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.

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

مراحل اجرا	آموزش مهارت	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.
تمرین	بازی	هر دو نفر 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.
بازگشت به حالت اولیه		در این مرحله باید ضربان قلب و تعداد تنفس کاهش یابد. با آرام راه رفتن و حرکات کششی انجام گرفته و در حین انجام حرکات تذکرات بهداشتی و موارد خاص را متذکر می شویم.