

دبستان پسرانه شهید جهان آراء

طرح درس روزانه تربیت بدنی

عنوان درس : آموزش فوتبال

طراح: سلمان نوری

پایه : پنجم

تعداد دانش آموزان : ۳۵ نفر

زمان : ۴۵ دقیقه

سال تحصیلی: ۱۴۰۱-۱۴۰۲

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. - 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) - تمایل به داشتن سلامتی و تندرستی - علاقه به رعایت اصول اخلاقی در زنگ ورزش	
وسایل مورد نیاز		زمین فوتبال - توپ و تور فوتبال - پوسته های آموزشی - کاور - سوت و...	
آماده سازی	آمادگی سازمانی		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
	مرور مهارت های		۵

	اشکال توسط معلم (مثل شوت کردن توپ)	قبلی	
۲۰	• 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). • 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. • 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	آموزش مهارت جدید	
۵	راه رفتن و دویدن آرام – انجام حرکات کششی و نرمشی سبک	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه
	تذکرات بهداشتی و اخلاقی و ایمنی – مشخص کردن درس جلسه آینده - شستن دست و صورت – پوشیدن لباس - تقسیم کار برای جمع آوری وسایل	جمع بندی وسایل	