

طرح درس کلاس های فعالیت های تابستان ۱۴۰۱

دبیرستان میزان دوره اول

نام دبیر: جناب آقای مالکی		نام کلاس: آموزش فوتبال	
مخاطب: دانش آموزان پایه هفتم دبیرستان دوره اول		ظرفیت کلاس: ۱۷ نفر	
تعداد جلسات حضوری: ۵ جلسه		حدنصاب تشکیل کلاس: ۱۴ نفر	
روز برگزاری: یکشنبه ها			
<p>پیش بینی امکانات:</p> <ul style="list-style-type: none">۱۰ عدد توپ تنبل۲ عدد توپ زرننگ شماره ۴مانع مخروطی ۱۶ عددکاور ۱۸ عدد			
اهداف آموزشی دوره:		اهداف بینشی دوره:	
_ آشنایی با تکنیک های چهارگانه		_ هر ورزشکار نسبت به توانمندی های	
_ اهداف مهارتی دوره:		فیزیکی و حرکتی خود شناخت پیدا می	
_ بتواند انواع ضربه های پا را بزند .		کند و سعی در ارتقای آن داشته باشد .	
_ حداقل دو نوع کنترل توپ را انجام دهد .			
_ حداقل دو نوع دریبلینگ را انجام دهد .			
_ حداقل شش ضربه پی در پی پا بزند .			
شاخص های ارزشیابی:			
_ حضور فعال در کلاس			
_ انجام تکنیک ها در حین تمرین و بازی			
معرفی کلاس:			
آموزش مقدماتی فوتبال با مشخصه ی تسلط بر مهارت های فردی و ارتقای آمادگی جسمانی در حد ۱۰٪			

۱۴۰۱/۰۴/۱۲	عنوان طرح درس : آشنایی مقدماتی با تکنیک ها چهارگانه	جلسه ۱
۱۰- عدد توپ تنبل - مانع مخروطی ۱۶ عدد - کاور ۱۸ عدد		امکانات لازم
پس از گرم کردن با توپ و حرکات کششی ، تکنیک های چهارگانه توضیح داده می شود و به تصورات غلط در مورد این تکنیک ها اشاره می شود . سپس بازی آقا وسط به منظور افزایش سرعت عمل و چابکی و تصمیم گیری صریح انجام می شود .		شرح به اختصار

۱۴۰۱/۰۴/۲۶	عنوان طرح درس : آموزش ضربه با پا	جلسه ۲
۱۰- عدد توپ تنبل - مانع مخروطی ۱۶ عدد - کاور ۱۸ عدد		امکانات لازم
آموزش ضربه پا ، بغل پا آموزش ضربه ی روی پا شوت در حال حرکت ضربه ی والی		شرح به اختصار

۱۴۰۱/۰۵/۰۲	عنوان طرح درس : آموزش انواع کنترل توپ	جلسه ۳
۱۰- عدد توپ تنبل و ۲ عدد توپ زرننگ شماره ۴ - مانع مخروطی ۱۶ عدد - کاور ۱۸ عدد		امکانات لازم
کنترل پا ، کف پا کنترل توپ هوایی با کف پا Stope سینه کنترل در حال حرکت		شرح به اختصار

۱۴۰۱/۰۵/۰۹	عنوان طرح درس : آموزش انواع فریب دادن(دریبلینگ)	جلسه ۴
۱۰- عدد توپ تنبل و ۲ عدد توپ زرنگ شماره ۴ - مانع مخروطی ۱۶ عدد - کاور ۱۸ عدد		امکانات لازم
پاعوض کردن در حال حرکت با توپ پاعوض کردن در حال سکون با توپ فریب دادن با بدن		شرح به اختصار

۱۴۰۱/۰۵/۲۳	عنوان طرح درس : ضربه با سر	جلسه ۵
۱۰- عدد توپ تنبل و ۲ عدد توپ زرنگ شماره ۴ - مانع مخروطی ۱۶ عدد - کاور ۱۸ عدد		امکانات لازم
آموزش و تمرین ضربه با سر ضربه سر یک نفره ضربه سر دونفره		شرح به اختصار