

# دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

## طرح درس



مقطع: کارشناسی دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

کد درس: ۳۳۱

نام درس: تربیت بدنی ۲ (فوتسال)

گروه آموزشی: عمومی و علوم پایه

تعداد واحد نظری تعداد واحد عملی ۱ نوع درس (جبرانی، پایه، اصلی، تخصصی، عمومی، ...): عمومی

ساعات تدریس کلاس در هفته (طبق سرفصل): ۲ ساعت

جدول زمانی موضوعات درس مطابق با سرفصل مصوب دوره و ورودی :

جلسه آموزشی	موضوع
هفته اول	آشنایی با تکنیک های کنترل توپ- تسلط بر توپ
هفته دوم	آشنایی با پاس های مختلف در فوتسال- دادن پاس درست در بازی
هفته سوم	آشنایی با ضربات سردر فوتسال- زدن ضربه درست سر
هفته چهارم	آشنایی با دریبل در فوتسال - زدن دریبل صحیح
هفته پنجم	آشنایی با زدن شوت در فوتسال- زدن شوت صحیح
هفته ششم	آشنایی با بازی در شرایط سخت (تکل و تنه)- گرفتن توپ صحیح
هفته هفتم	گرفتن تست آمادگی جسمانی (قدرت سرعت و...) - پی بردن به میزان (قدرت سرعت و...)
هفته هشتم	آشنایی با شیوه های حمله در فوتسال- انجام حمله درست
هفته نهم	آشنایی با شیوه های دفاع در فوتسال- انجام دفاع درست
هفته دهم	آشنایی با شیوه های صحیح گلزنی در فوتسال- رسیدن حمله به هدف
هفته یازدهم	آشنایی با کاردروازه بانی در فوتسال- پی بردن به شرایط دروازه بان ایده آل
هفته دوازدهم	آشنایی با ابتکار و خلاقیت در فوتسال- پی بردن به بازیکنان خلاق
هفته سیزدهم	آشنایی با زدن صحیح پنالتی (اول و دوم)- زدن پنالتی صحیح
هفته چهاردهم	آشنایی با علم تغذیه در فوتسال- تغذیه مناسب در حین تمرین و مسابقه
هفته پانزدهم	آشنایی با قوانین و مقررات فوتسال- قوانین مناسب داوری و بازی فوتسال
هفته شانزدهم	انجام یک تست ترکیبی آمادگی جسمانی- پی بردن به شرایط بدنی بازیکنان

\*سنجش و ارزشیابی دانشجوی:

شماره	زمان	شیوه (تشریحی، چهار جوابی، ...)
۵		آزمون میان ترم، فعالیت های کلاسی و ...
۱۲		آزمون پایان ترم

\*منابع مطالعاتی: کتاب های اصول بنیادی آموزش فوتسال

نام و نام خانوادگی مدیر گروه آموزشی:

تاریخ و امضاء:

نام و نام خانوادگی استاد درس: داور رضایی منش

تاریخ و امضاء: