**کارورزی؛ آموزش رشته ورزشی ................................**

**جلسه اول**

|  |  |
| --- | --- |
| **نام مربی:** | **زمان تدریس:** |
| **موضوع آموزش:** | **تعداد ورزشکار:** |
| **وسایل مورد نیاز** |
| **اهداف آموزشی** |
| **حیطه روانی-حرکتی** | **حیطه شناختی** | **حیطه عاطفی** |
|  |  |  |
|  |
| **زمان** | **فعالیت** |
| **5-10 دقیقه** | **سازماندهی** |  |
| **10 دقیقه** | **گرم کردن** | **عمومی** | **اختصاصی** |
|  |  |
| **10 دقیقه** | **مرور مطالب گذشته** |  |
| **20 دقیقه** | **اموزش مهارت****جدید** | **توضیح حرکت و****انجام آن توسط****مربی** | **1.** **2.** **3.** **4.** **5.**  |
| **5 دقیقه** | **بازی** |  |
| **10 دقیقه** | **بازگشت** |  |

**کارورزی؛ آموزش رشته ورزشی ................................**

**جلسه دوم**

|  |  |
| --- | --- |
| **نام مربی:** | **زمان تدریس:** |
| **موضوع آموزش:** | **تعداد ورزشکار:** |
| **وسایل مورد نیاز** |
| **اهداف آموزشی** |
| **حیطه روانی-حرکتی** | **حیطه شناختی** | **حیطه عاطفی** |
|  |  |  |
|  |
| **زمان** | **فعالیت** |
| **5-10 دقیقه** | **سازماندهی** |  |
| **10 دقیقه** | **گرم کردن** | **عمومی** | **اختصاصی** |
|  |  |
| **10 دقیقه** | **مرور مطالب گذشته** |  |
| **20 دقیقه** | **اموزش مهارت****جدید** | **توضیح حرکت و****انجام آن توسط****مربی** | **1.** **2.** **3.** **4.** **5.**  |
| **5 دقیقه** | **بازی** |  |
| **10 دقیقه** | **بازگشت** |  |

**کارورزی؛ آموزش رشته ورزشی ................................**

**جلسه سوم**

|  |  |
| --- | --- |
| **نام مربی:** | **زمان تدریس:** |
| **موضوع آموزش:** | **تعداد ورزشکار:** |
| **وسایل مورد نیاز** |
| **اهداف آموزشی** |
| **حیطه روانی-حرکتی** | **حیطه شناختی** | **حیطه عاطفی** |
|  |  |  |
|  |
| **زمان** | **فعالیت** |
| **5-10 دقیقه** | **سازماندهی** |  |
| **10 دقیقه** | **گرم کردن** | **عمومی** | **اختصاصی** |
|  |  |
| **10 دقیقه** | **مرور مطالب گذشته** |  |
| **20 دقیقه** | **اموزش مهارت****جدید** | **توضیح حرکت و****انجام آن توسط****مربی** | **1.** **2.** **3.** **4.** **5.**  |
| **5 دقیقه** | **بازی** |  |
| **10 دقیقه** | **بازگشت** |  |

**کارورزی؛ آموزش رشته ورزشی ................................**

**جلسه چهارم**

|  |  |
| --- | --- |
| **نام مربی:** | **زمان تدریس:** |
| **موضوع آموزش:** | **تعداد ورزشکار:** |
| **وسایل مورد نیاز** |
| **اهداف آموزشی** |
| **حیطه روانی-حرکتی** | **حیطه شناختی** | **حیطه عاطفی** |
|  |  |  |
|  |
| **زمان** | **فعالیت** |
| **5-10 دقیقه** | **سازماندهی** |  |
| **10 دقیقه** | **گرم کردن** | **عمومی** | **اختصاصی** |
|  |  |
| **10 دقیقه** | **مرور مطالب گذشته** |  |
| **20 دقیقه** | **اموزش مهارت****جدید** | **توضیح حرکت و****انجام آن توسط****مربی** | **1.** **2.** **3.** **4.** **5.**  |
| **5 دقیقه** | **بازی** |  |
| **10 دقیقه** | **بازگشت** |  |

**کارورزی؛ آموزش رشته ورزشی ................................**

**جلسه پنجم**

|  |  |
| --- | --- |
| **نام مربی:** | **زمان تدریس:** |
| **موضوع آموزش:** | **تعداد ورزشکار:** |
| **وسایل مورد نیاز** |
| **اهداف آموزشی** |
| **حیطه روانی-حرکتی** | **حیطه شناختی** | **حیطه عاطفی** |
|  |  |  |
|  |
| **زمان** | **فعالیت** |
| **5-10 دقیقه** | **سازماندهی** |  |
| **10 دقیقه** | **گرم کردن** | **عمومی** | **اختصاصی** |
|  |  |
| **10 دقیقه** | **مرور مطالب گذشته** |  |
| **20 دقیقه** | **اموزش مهارت****جدید** | **توضیح حرکت و****انجام آن توسط****مربی** | **1.** **2.** **3.** **4.** **5.**  |
| **5 دقیقه** | **بازی** |  |
| **10 دقیقه** | **بازگشت** |  |

**کارورزی؛ آموزش رشته ورزشی ................................**

**جلسه ششم**

|  |  |
| --- | --- |
| **نام مربی:** | **زمان تدریس:** |
| **موضوع آموزش:** | **تعداد ورزشکار:** |
| **وسایل مورد نیاز** |
| **اهداف آموزشی** |
| **حیطه روانی-حرکتی** | **حیطه شناختی** | **حیطه عاطفی** |
|  |  |  |
|  |
| **زمان** | **فعالیت** |
| **5-10 دقیقه** | **سازماندهی** |  |
| **10 دقیقه** | **گرم کردن** | **عمومی** | **اختصاصی** |
|  |  |
| **10 دقیقه** | **مرور مطالب گذشته** |  |
| **20 دقیقه** | **اموزش مهارت****جدید** | **توضیح حرکت و****انجام آن توسط****مربی** | **1.** **2.** **3.** **4.** **5.**  |
| **5 دقیقه** | **بازی** |  |
| **10 دقیقه** | **بازگشت** |  |