**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** |  | | | | | |