به نام ایزد دانا

(کاربرگ طرح درس) تاریخ به­روز رسانی: 01/07/00

دانشکده علوم انسانی نیمسال اول سال تحصیلی 01-1400

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مقطع: کارشناسی◼کارشناسی ارشد□ دکتری□ | | | تعداد واحد: نظری عملی. 2 | | فارسی: هندبال 1 | | نام درس |
| پیش­نیازها و هم­نیازها: هندبال 1 | | | | | لاتین: | |
| شماره تلفن اتاق: 217 | | | | مدرس/مدرسین: روح الله حق شناس | | | |
| منزلگاه اینترنتی: | | | | پست الکترونیکی: rhm@semnan.ac.ir | | | |
| برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: | | | | | | | |
| اهداف درس: اشنایی با اصول و مفاهیم بازی هندبال | | | | | | | |
| امکانات آموزشی مورد نیاز: سالن ورزشی چند منظوره، توپ مناسب هندبال به تعدادنفرات، ، کلاس سمعی و بصری مجهزبه تخته وایتبرد و ماژیک و ویدئو پرژکتور یا تلوزیون | | | | | | | |
| امتحان پایان­ترم | امتحان میان­ترم | ارزشیابی مستمر(کوئیز) | | فعالیت­های کلاسی و آموزشی | | نحوه ارزشیابی | |
| 16 | 0 | 1 | | 3 | | درصد نمره | |
| جزوه درسی و مباحث کلاسی استاد | | | | | | منابع و مآخذ درس | |

**بودجه­بندی درس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **توضیحات** | **مبحث** | **شماره هفته آموزشی** |
|  | آشنایی با مفاهیم و مقدمات بازی هندبال | **1** |
|  | آشناییبا توپ هندبال و انواع تمرینات اشنایی با توپ | **2** |
|  | آموزش و مرور تکنیک های پایه هندبال | **3** |
|  | آموزش انواع پاس در هندبال | **4** |
|  | آموزش انواع حالت های دفاعی انفرادی در هندبال | **5** |
|  | آموزش انواع شوت در هندبال | **6** |
|  | اموزش شوت ثابت و پرشی | **7** |
|  | آموزش شوت خط و گوش | **8** |
|  | آموزش فینت در هندبال | **9** |
|  | آموزش دفاع 0-6 و نحوه حمله به دفاع 0-6 | **10** |
|  | آموزش حمله به دفاع 1-5 و آموزش دفاع 1-5 | **11** |
|  | آموزش حمله به دفاع 2-4 و آموزش دفاع 2-4 | **12** |
|  | اجرا و آموزش مهارت های دروازه بانی | **13** |
|  | آموزش انواع ضد حمله | **14** |
|  | اجرای بازی هندبال و رفع اشکال | **15** |
|  | پرسش و پاسخ و رفع اشکال | **16** |