

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این

طرح درس با قیمت فقط هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید . www.asebankafinet.ir

کاری از:

طرح درس (درس تربیت بدنی)

مقطع تحصیلی: اول ابتدایی		
وسایل مورد نیاز: ۸ حلقه هولاهوپ و ۸ عدد مخروط و توپ		
تعداد دانش آموزان:		
هدف کلی آموزش: طرز صحیح راه رفتن و تقویت نظم و انضباط		
حیطه شناختی: دانش آموز باید بتواند مفهوم راه رفتن و چگونگی آن را توضیح دهد.		
حیطه عاطفی: ایجاد علاقه به بازی و احساس لذت و شادی در دانش آموزان.		
حیطه روانی - حرکتی: دانش آموز باید بتواند راه رفتن را به طور صحیح اجرا کند.		
موضوع	زمان	شرح فعالیت های پیش بینی شده
آمادگی سازمانی	۵ دقیقه	حضور و غیاب، بررسی کفش و لباس، آماده نمودن وسایل، سازماندهی دانش آموزان و توجه به نکات ایمنی و بهداشتی
گرم کردن در قالب بازی	۱۰ دقیقه	دانش آموزان را دور یک دایره جمع می کنیم و از یک تا ... به تعداد دانش آموزان شماره می دهیم مربی درون دایره قرار می گیرد و توپ را به بالا پرتاب می کند و هم زمان با پرتاب توپ به بالا شماره یکی از آن ها را صدا می کنیم که بیاید وسط دایره و بعد از یک بار خوردن زمین و بالا آمدن توپ را بگیرد و او وسط بماند و مربی جای او برود به همین ترتیب بازی ادامه میابد و هر که توانست توپ را بگیرد جاییش را با نفر وسط عوض می کند.
آموزش مهارت و تمرین	۱۵ دقیقه	راه رفتن صحیح: پنجه ها باید رو به جلو باشد، سر بالا و راست نگه داشته شود، چشم ها به جلو نگاه کنند، دست و پا ها در جهت مخالف هم حرکت کرده و بیش از حد پرتاب نشوند. (خودم در ابتدای هر نتمونه یکبار انجام می دهم.) تمرین مهارت: روی یک خط مستقیم راه بروند، مسیر راه رفتن خود را با دستور یا علامت مربی تغییر دهند، روی پنجه پاشنه قسمت داخلی و قسمت خارجی پا راه بروند، هنگام راه رفتن دست های خود را از جلو و عقب به هم بزنند، چند قدم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این

طرح درس با قیمت فقط هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

<p>کوتاه و سپس چند قدم بلند برداشته و به طور متوالی این عمل را تکرار کنند، هنگام راه رفتن هر ۴ قدم یکبار نشست و بلند شده و راه رفتن را ادامه دهند، روی مثلث، دایره و مربع راه بروند، با سوت معلم تغییر جهت داده و راه رفتن را ادامه دهند، داخل حلقه ها راه بروند، به صورت زیگزاگ از بین مخروط ها راه بروند.</p>		
<p>راه رفتن شتری: دست های خود را از پشت قفل می کنند و سر خود را به پایین و جلو خم می کنند و راه می روند. راه رفتن فیل: از کمر خم شوید و دو دست را به طور کشیده رو به زمین آویزان کنید به طوری که دو کف دست به هم چسبیده باشد و مانند خرطوم فیل آن را به عقب و جلو حرکت دهید و به همان حالت خمیده به آرامی راه بروید.</p> <p>راه رفتن گوریل: زانو ها را خم کرده و بدن را نیز کمی به جلو کنید دست ها را به اطراف آویزان کنید به گونه ای که نوک انگشتان شما به زمین نزدیک شود و به آرامی راه بروید.</p>	۵ دقیقه	شیرین کاری های ساده
<p>دانش آموزان را در یک دایره مستقر کرده و دست ها را در پشت برای گرفتن توپ قفل می کنند و یک نفر بیرون از دایره با توپ منتظر سوت مربی می باشد. بعد از صدای سوت دور دایره چرخیده و توپ را در دست یکی از بچه ها گذاشته و شروع به دویدن کرده و جای او می نشینند و دیگری قبل از این که جایش بنشیند او را با توپ بزند و ... (بازی سنجاب و گردو)</p>	۵ دقیقه	برگشت به حالت اولیه در قالب بازی
<p>در این چند دقیقه ابتدا نو آموزان همه وسایل را جمع می کنند و در محل های تعیین شده قرار می دهند و به سرعت روی زمین می نشینند و با راهنمایی مربی برنامه های انجام شده را دوره می کنند. در این مرحله مربی با یاد آوری ورزش های انجام شده زمینه بحث و حتی تکرار عملی آن ورزش ها را فراهم می کند برای مثال می پرسد:</p> <p>۱. چه کسی می تواند مثل فیل راه برود؟</p> <p>۲. چه کسی می تواند درست راه برود؟</p> <p>۳. از کدام ورزش خوشتان آمد و از کدام یک خوشتان نیامد؟</p>	۵ دقیقه	جمع کردن وسایل و نتیجه گیری از کار کلاس

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با قیمت فقط هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید . www.asebankafinet.ir

و سوالات دیگری از این نوع		
---------------------------	--	--

www.asebankafinet.ir