

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با**

**قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

<p>۱ - دانشی : از دانش آموزان انتظار می رود در انتهای جلسه بتوانند صحیح بدونند و زمان درست تغییر مسیر ناگهانی در دویدن را تشخیص و به درستی توضیح دهند .</p> <p>۲- مهارتی : دانش آموزان بتوانند به درستی بدونند و تغییر مسیر های ناگهانی درستی داشته باشند.</p> <p>۳- نگرشی : دانش آموزان بتوانند در اصلاح نحوه دویدن به دوستان خود کمک کنند و ایجاد روحیه همکاری و همیاری داشته باشند و در نهایت احترام به حقوق یکدیگر را بیاموزند.</p>	<p><b>بسمه تعالی</b></p> <p>تاریخ : جلسه : دهم (دوم ابتدایی)</p> <p>عنوان درس : بازی پرورشی قلعه زندان (مهارت دویدن و چابکی)</p> <p>هدف کلی : ارتقاء سطح آمادگی جسمانی و مهارت در دویدن و تغییر مسیر های ناگهانی</p> <p>اهداف جزئی : دانش آموز بتواند تشخیص بدهد در چه زمانی می تواند یک تغییر ناگهانی درست در مسیر دویدن خود داشته باشد و دویدن مداوم</p>								
<p><b>وسایل مورد نیاز : کلاس آموزشی - کاور در ۲ رنگ - گچ - دروازه فوتسال - زمین بازی (حیاط بازی)</b></p>									
<p><b>شرح فعالیت</b></p>	<p><b>مراحل تدریس</b></p>								
<p>تعویض لباس، استقرار بازیکنان در زمین (به صورت خطی یا صفی) سلام و احوالپرسی قبل از هر چیز یاد و نام خدا ، حضور و غیاب خواندن شعری درباره ورزش از فردوسی کبیر بازدید از محوطه از نظر ایمنی و بهداشتی بازدید نظافت صف بندی و در نهایت وضعیت جسمی و روانی بچه ها بررسی شود. (گروه بندی بر اساس جسته در دو گروه ۱۰ نفره می باشد).</p>	<p><b>آمادگی سازمانی</b></p> <p><b>۵ دقیقه</b></p>								
<p>انواع راه رفتنها- دویدنها - پریدنها - لی لی کردن ها - حرکات تقلیدی و تشبیهی با شعر</p> <p>سازماندهی بچه ها به صورت دایره ای و انجام نرمشهای مرتبط با شرایط بازی (جهشی ، پرشی ، پرتابی و تندو کند کردن حرکات و انواع زانو بلند همراه با خواندن شعر)</p>	<p><b>آمادگی</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="951 1532 1150 1594">عمومی</td> <td data-bbox="1150 1532 1423 1594">آمادگی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="951 1594 1150 1657">۴ دقیقه</td> <td data-bbox="1150 1594 1423 1657">بدنی</td> </tr> <tr> <td data-bbox="951 1657 1150 1720">اختصاصی</td> <td data-bbox="1150 1657 1423 1720">(گرم</td> </tr> <tr> <td data-bbox="951 1720 1150 1783">۴ دقیقه</td> <td data-bbox="1150 1720 1423 1783">کردن)</td> </tr> </table>	عمومی	آمادگی	۴ دقیقه	بدنی	اختصاصی	(گرم	۴ دقیقه	کردن)
عمومی	آمادگی								
۴ دقیقه	بدنی								
اختصاصی	(گرم								
۴ دقیقه	کردن)								

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با**

**قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

<p>ابتدا به شرح بازی قلعه زندان به واسطه یک داستان می پردازیم و دانش آموزان را با نحوه اجرای بازی و قوانین آن آشنا می کنیم.</p> <p>سپس به آموزش نحوه صحیح دویدن و تغییر مسیرهای ناگهانی در حین دویدن می پردازیم و به کسب مهارت در دویدن و تغییرهای ناگهانی در مسیر دویدن در طول بازی تاکید می کنیم.</p> <p>مرحله اول، دانش آموزان به صورت پراکنده در حیاط مدرسه پخش می شوند و شروع به دویدن آرام در جهات مختلف می کنند در این مرحله دانش آموزان باید توجه داشته باشند که صحیح بدوند و با صدای سوت معلم یک تغییر مسیر ناگهانی در مسیر حرکت خود بدهند.</p> <p>مرحله دوم، در این مرحله نیز دانش آموزان به صورت پراکنده به آرام دویدن ادامه می دهند، و با صدای سوت با یک فریب یک تغییر مسیر ناگهانی در جهت حرکت خویش انجام می دهند.</p> <p>(ضمناً نفری که صحیح می دود و تغییر مسیر در حرکت خود را خوب انجام می دهد به بچه ها معرفی کرده و از او می خواهیم یک بار دیگر فعالیت قبل را تکرار کند).</p> <p>سپس وارد بازی شده و نکاتی را که آموزش داده ایم در بازی بازگو می کنیم.</p>	<p>پیاده کردن هدف مرحله اصلی ۲۵ دقیقه</p>	
<p>از بچه ها می خواهیم که در یک صف قرار گرفته و با خواندن شعر همراه با دویدن آرام شروع کرده و با راه رفتن آنها را به حالت اولیه بر می گردانیم.</p>	<p>سرد کردن ۴ دقیقه</p>	<p>بازگشت به حالت اولیه</p>
<p>سپس تذکراتی در مورد تغذیه و بهداشت می دهیم وسایل توسط سرگروه ها جمع آوری شده و ترک زمین و راهنمایی بچه ها جهت شست و شو و نظافت به سمت دستشویی می رویم.</p>	<p>جمع آوری وسایل بیان تذکرات مورد نیاز ۳ دقیقه</p>	<p>جمع بندی نهایی</p>