

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

باسمه تعالی

نام درس: تربیت بدنی	نام بازی: حرکات پایه(پرتاب از بالا)	پایه: اول ابتدایی	مدت: ۴۵
آموزشگاه:	تعداد دانش آموزان:	نام آموزگار:	تاریخ اجرا:

تعیین مفهوم محوری : مهارت در پرتاب کردن (پرتاب یک دستی) پرتاب از بالا

تحلیل مفهوم

- پرورش قابلیت های جسمانی مانند سرعت ، قدرت عمومی ، چالاکی و...
- ازدیاد سطح اطلاعات ، رعایت موارد ایمنی ، استفاده درست از وسایل موجود و...
- پرورش مهارت اجتماعی از قبیل احساس مسولیت ، پیروی از قانون ، همکاری ، دوستی و پشتکار در حصول به هدف .
- پرورش اخلاقی دانش آموزان مانند: نظم وانضباط در فعالیت های گروهی ، رعایت حقوق دیگران ، تلاش وهمکاری برای رسیدن به هدف واحد وقبول مسولیت .

تنظیم اهداف جزئی وتعیین ساختار دانش

الف) حیطة شناختی (دانش)

- بیان نحوه صحیح پرتاب کردن (حیطة دانش)
- توانایی بیان شرایط بازی به زبان خود (حیطه فهمیدن)
- توانایی استفاده از اصول وقوانین در بازی (حیطه کاربستن)
- توانایی نشان دادن اشتباهات در اجرای بازی (حیطة ارزشیابی)
- ب) حیطة عاطفی (نگرشی)
- تمایل فراگیر برای اجرای صحیح پرتاب کردن (حیطة دریافت کردن)
- افزایش حساسیت نسبت به رعایت مقررات و قوانین (حیطة دریافت کردن)
- پیروی از قوانین در حین اجرای فعالیت(حیطة پاسخ دادن)
- پذیرش این عقیده که ورزش برای تندرستی لازم است (حیطة ارزش گذاری)
- برنامه ریزی برای فعالیت ورزش در زندگی روزمره خود (حیطة سازمان دادن)
-

اظهار نظر در باره نحوه اجرای بازی براساس قوانین بازی (حیطة انطباق یا سازگاری)

پ) حیطة روان حرکتی (مهارتی)

- مهارت در قرار دادن درست شیء پرتابی در دست برتر - مهارت در بازکردن مناسب پاهابه اندازه عرض شانه ها

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

- مهارت در قرار دادن پای چپ جلوتر از پای راست (در صورتی که فرد با دست راست پرتاب را انجام دهد).
- مهارت در عقب تر قرار دادن دست پرتابی از سطح لاله ی گوش - مهارت در قرار گرفتن وزن بدن روی پای عقبی

- مهارت در قرار گرفتن شانه چپ (مخالف دست پرتابی) در جهت هدف
- مهارت در خم نگه داشتن آرنج در جلو و دور از بدن ، مواز زمین قرار دادن آن
- مهارت در انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو در هنگام پرتاب
- قوانین و مقررات بازی را رعایت می کند . - مراحل فعالیت را با توجه به توضیحات آموزگار اجرا می کند .

- با استفاده از مهارت های قبلی خود بازی را بهتر اجرا می کند . - نحوه اجرای پرتاب کردن را به دیگران توضیح می دهد.

ارتباط درس با موضوعات دیگر

زیستی: در زندگی روزمره خود به ورزش اهمیت می دهد و هماهنگی اعصاب و عضلات .
هنری و موسیقی: دوستان خود را با آهنگ خاصی تشویق می کند . و شعر را زیبا می خواند .
دینی: اعتقاد به تاثیر ورزش در سلامتی انسان .
اجتماعی: در گروه مشارکت دارد و به حقوق دیگران احترام می گذارد. و همکاری و تعاون دارد.

ارتباط درس با هوش های هفتگانه

بدنی حرکتی: فراگیران در آماده کردن وسایل و انجام دادن فعالیت های مربوط در گروه مشارکت می کند.
منطق ریاضی: با نظم و انسجام مخصوص در گروه فعالیت می کند.
وزنی موسیقایی: از تشویق آهنگین دوستان خود و از خواندن شعر لذت می برد .
لفظی زبانی: با همدیگر گفتگو و یکدیگر را به رعایت مقررات بازی دعوت می کنند .
فضایی تجسمی: مراحل اجرای بازی را به دقت مشاهده و نحوه اجرای خود را در ذهن تجسم می کند.
درون فردی: برای اجرای بازی اعتماد به نفس کافی را دارد .
برون فردی: در گروه با یکدیگر فعالیت می کنند و به احساسات همدیگر توجه دارند .

روش تدریس: توضیحی - نمایشی - همیاری (تلفیقی)

وسایل مورد نیاز: توپ تنیس - کاور (به تعداد دانش آموزان) - سطل پلاستیکی (۴ عدد)

فرآیند تدریس	شرح فعالیت
آماده سازی	حضور و غیاب، تعویض لباس، گروه بندی و رسیدگی به

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

حالات روانی و فیزیکی بچه ها	آمادگی سازمانی		۷- ۵ دقیقه
<p>برای گرم کردن دانش آموزان نمایش (بازم مدرسه ام دیر شده) را انجام می دهند. (این برنامه برای افزایش ضربان قلب و گرم کردن بدن مناسب است)</p> <p><u>شرح:</u> بچه ها وانمود می کنند خواب هستند و ناگهان از خواب بیدار می شوند. سپس، کارهای زیر را با عجله انجام می دهند.</p> <p>۱- به طرف دستشویی می روند، به سرعت مسواک می زنند و دست و صورت خود را می شویند.</p> <p>۲- پیراهن خود را در حالی که از خانه بیرون می آیند، می پوشند.</p> <p>۳- متوجه می شوند که شلوار خود را نپوشیده اند، از این رو دوباره به خانه برمی گردند.</p> <p>۴- لباس خود را می پوشند، صبحانه می خورند، کیف خود را بر می دارند و دوباره خارج می شوند و در را می بندند.</p> <p>۵- به طرف مدرسه مدرسه می دوند و وقتی به مدرسه می رسند، با در بسته روبه رو می شوند.</p> <p>۶- به یاد می آورند که امروز جمعه است.</p>	گرم کردن عمومی	آمادگی بدنی	
راه رفتن سریع ، دویدن آرام ، نرمش های کششی ، پرتابی و...	اختصاصی		
افراد راست دست توپ را در دست راست بالا می گیرند. دوانگشت اول در بالای توپ ، انگشت سوم و چهارم در طرفین توپ و انگشت شست برای حمایت در زیر توپ قرار می گیرد. نباید کف دست با توپ تماس داشته باشد. توپ باید هم اندازه با توپ تنیس روی میز باشد.		آمادگی ورزشی	۲۵- ۲۰ دقیقه
پاها از هم باز و وزن بدن بر روی دو پا تقسیم می شود. پای چپ جلو و شانه ی چپ به			

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

<p>طرف هدف می چرخد. بدن با زاویه ی ۹۰ درجه از هدف دور می شود. وقتی دست راست به عقب می رود و پشت سر در سطح گوش قرار می گیرد، وزن بدن به پای عقب منتقل می شود. آرنج دست به طرف عقب و بازو موازی با زمین قرار می گیرد. مچ دست به طرف عقب خم می شود. هنگام رها کردن توپ، پای جلو به حالت کشیده و در جهت هدف قرار دارد. شانه ها با چرخش بدن به حالت موازی با هدف قرار می گیرد و مفصل ران به جلو حرکت می کند. بازو با حرکت نیم دایره به جلو کشیده می شود. دست از کنار گوش عبور می کند و آرنج و مچ دست باز می شود و به حالت مستقیم قرار می گیرد. توپ از دو انگشت اول رها می شود و قدرت چرخش بازو را به طرف پایین در عرض بدن هدایت می کند. و بدن به شکلی می چرخد که شانه دست پرتاپ کننده به طرف هدف نشانه می رود.</p> <p>برای کاربردی کردن آموزش بازی زیر را اجرا می کنند:</p> <p>در هر طرف یک زمین مستطیل شکل، دو عدد سطل پلاستیکی قرار می دهیم. دانش آموزان را به دو دسته تقسیم می کنیم و از آن ها می خواهیم از سطل های خود مراقبت کنند تا حریف توپ را به داخل آن نیندازد . تیم مقابل نیز ضمن همکاری با همدیگر توپ را به داخل سبد حریف پرتاپ می کنند. در پایان تیمی که بیشتر توپ را از طریق پرتاب از بالا به داخل سطل وارد کنند، برنده است.</p>	
<p>نرم دویدن، راه رفتن ساده و پراکنده و سپس اجرای حرکات کششی درحالی که شعری شادذیل نیز زمزمه می شود و گرفتن هوا از بینی هنگام راه رفتن و تخلیه آن هنگام خم شدن .</p> <p>باد که بیاد خم می شم خم به کدوم سمت می باد از سمت راست من خم میشم سمت راست یاد(۳)</p> <p>باد از سمت راست می من خم میشم سمت چپ یاد(۳)</p> <p>باد از پشت سر می من خم می شم به جلو</p>	<p>بازگشت به سرد حالت اولیه ک ۷-۵ دقیقه ن</p>

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

<p>یاد(۳) من خم می شم به عقب باد از روبه روم می</p>	
<p>یاد(۳) کار ما تمام می شه با سرد کردن</p>	
<p>همیشه(۳) شعار ما این می شه باورزش و تغذیه بدن سلامت می شه بدن ها سالم می شه</p>	
<p>در پایان به دانش آموزان توصیه می کنیم دست ها و صورت های خود را شسته و لباس های خود را تعویض نمایند و به هنگام رسیدن به منزل استحمام کنند</p>	<p>جمع بندی نهایی ۵ دقیقه</p>