

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

درس: تربیت بدنی پایه: ششم دبستان سال تحصیلی :

ردیف	هفته	جلسه	درس	موضوع و عنوان درس	هدف کلی هر جلسه	وسایل کمک آموزشی	روش ارزش یابی پیش نهادی	فعالیت های تکمیلی
ماه مهر	هفته اول	۱	اول	تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه از موضوعات دانشی(فعالیت جسمانی و سلامت؛ تغذیه و بهداشت و آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی)	معرفی واحد درسی با عنایت به مدل معرفی شده			اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در کتاب
		۲	دوم	اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی	تأکید بر استقامت قلبی تنفسی و انعطاف پذیری			
	هفته دوم	۳	تعطیل	آموزش دو و میدانی: دوی امدادی سرعت با مانع	تأکید بر استقامت قلبی تنفسی و انعطاف پذیری	مانع،چوب یاهر وسیله دیگر		
		۴	سوم	آموزش دو و میدانی: پرش ضربدری پرش قورباغه ای	تأکید بر استقامت قلبی تنفسی و انعطاف پذیری			اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در کتاب
	هفته سوم	۵	چهارم	حرکات پایه	حرکات انتقالی : باجهش رفتن،با پرش رفتن،چهارنعل رفتن،فرود و توقف،جاخالی رفتن	فضای مناسب و طناب	یادگیری از همسالان	طناب بازی

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

				آشنایی با رشته های ورزشی	پنجم	۶	
		تخته،ماژیک	آشنا ساختن دانش آموزان با رشته های قهرمانی و رقابتی	آموزش دو و میدانی: پرتاب توپ از بالای سر پرتاب توپ از بالای سر به پشت	ششم	۷	هفته چهارم
	پرسش و پاسخ و سخنرانی			حرکات پایه	هفتم	۸	
	ارائه گزارش درمورد رشته های ورزشی	تخته،ماژیک	آشنا ساختن دانش آموزان با رشته های قهرمانی و رقابتی	آموزش پرتاب از بالا و پرتاب از پایین و ضربه زدن با پا و دریافت کردن و ضربه زدن با دست	فضای مناسب و توپ و سوت	آموزش یکطرفه	
				آشنایی با قوانین فوتبال	هشتم	۹	هفته پنجم
	ارائه گزارش در مورد قوانین زمین فوتبال	سخنرانی	شناخت دانش آموزان از قواعد فوتبال	بازی فوتبال	نهم	۱۰	
				تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه (تهیه جزوه و نشریه گروهی از موضوعات دانشی	دهم	۱۱	هفته ششم
	پرسش و پاسخ و سخنرانی	تخته،ماژیک	آشنایی با آسیب های جسمانی در ورزش؛ انواع حرکات در اندام های مختلف بدن، روش های مراقبت از فضا ها و تجهیزات (ورزشی)	صدان پرتاب کن	یازدهم	۱۲	
				آشنایی با قوانین والیبال	دوازدهم	۱۳	هفته هفتم
	پرسش و پاسخ و سخنرانی	تخته و ماژیک + توپ و تور	آشنا شدن دانش آموزان با رشته والیبال	تمرین تکنیک های والیبال	سیزدهم	۱۴	
				بازی والیبال	چهاردهم	۱۵	هفته هشتم
				تعلیل		۱۶	
							ماه آبان

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

هفته نهم	۱۷	پانزدهم	آزمون حرکات پایه	آشنایی بامیزان یادگیری و توانایی دانش	نخ ، کله قندی،سوت مانع،چوب یاهر وسيله ديگر	آزمون عملکردی
	۱۸	شانزدهم	اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی	آموزان در انجام حرکات پایه با تأکید بر استقامت قلبی تنفسی، قدرت وانعطاف پذیری)		
هفته دهم	۱۹	هفدهم	آموزش دو و میدانی: دوی استقامت شش دقیقه	با تأکید بر استقامت قلبی تنفسی، قدرت وانعطاف پذیری)	مانع،چوب یاهر وسيله ديگر	
	۲۰	هجدهم	آشنایی با بازی های بومی محلی	آشنا ساختن دانش آموزان با بازی های پر تحرک و مهیج و فرهنگ اصیل	تخته و ماژیک	سخنرانی
هفته یازدهم	۲۱	نوزدهم	بازی چوب رو بگیر	سرعت و فریب و کنترل	زمین مناسب	بازی در گروه
	۲۲	بیستم	بازی چوب رو بگیر	سرعت و فریب و کنترل	زمین مناسب	بازی در گروه
	۲۳	بیست و یکم	بازی پیاپی جا نمونی	دویدن،دقت ،چرخیدن	زمین مناسب و صندلی و صوت	بازی در گروه
	۲۴	بیست و دوم	بازی پیاپی جا نمونی	دویدن،دقت ،چرخیدن	زمین مناسب و صندلی و صوت	بازی در گروه
هفته سیزدهم	۲۵	بیست و سوم	ربودن چوب	دویدن و افزایش سرعت و توقف	چوب و سوت	بازی در گروه
	۲۶	بیست وچهارم	آزمون آمادگی جسمانی	آشنایی با میزان یادگیری و استقامت دانش آموزان در انجام فعالیت های بلند مدت	سوت و طناب	آزمون عملکردی
هفته چهاردهم	۲۷	بیست وپنجم	آزمون مهارتی	آشنایی با میزان یادگیری و توانایی دانش آموزان در	توپ و سوت و تور	آزمون عملکردی
	۲۸	بیست وششم	آموزش دو و میدانی: پرش سه گام در منطقه تعیین	تأکید بر استقامت قلبی تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری)	کفش مناسب ومقداری رنگ	
هفته پانزدهم	۲۹	بیست و هتم	دو دایره	افزایش استقامت و پرش	زمین مناسب	بازی در گروه
	۳۰	بیست	دو دایره	افزایش استقامت و پرش	زمین مناسب	بازی در گروه

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

					هشتم		
	بازی در گروه	فضای مناسب	دویدن و فریب و افزایش استقامت	گره گیر	بیست ونهم	۳۱	هفته شانزدهم
	بازی در گروه	فضای مناسب	دویدن و فریب و افزایش استقامت	گره گیر	سی ام	۳۲	هفته شانزدهم
ماه بهمن	اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز(با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در کتاب)	فضای مناسب کفش مناسب و توپ یا دیسک	تغیر جهت و افزایش قدرت کنترل	مارپیچ	سی و یکم	۳۳	هفته هفدهم
			تأکید بر استقامت قلبی تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری)	آموزش دو و میدانی: پرتاب چرخشی توپ پرتاب دیسک	سی و دوم	۳۴	
	بازی در گروه	کاغذ و فضای مناسب	چرخیدن و انعطاف پذیری	بطری بازکن	سی و سوم	۳۵	هفته هجدهم
	بازی در گروه	فضای مناسب	سرعت و افزایش استقامت	پنجره های بلند	سی و چهارم	۳۶	هفته هجدهم
	بازی در گروه	فضای مناسب	سرعت و افزایش استقامت	پنجره های بلند	سی و پنجم	۳۷	هفته نوزدهم
	یادگیری از همسالان	توپ و تخته چوب	پرتاب و ضربه زدن با دست	بازی هفت سنگ	سی و هشتم	۳۸	هفته نوزدهم
	یادگیری از همسالان	توپ	پرتاب و ضربه زدن با دست و فریب و سرعت	وسط بازی	سی و نهم	۳۹	هفته بیستم
				تعطیل		۴۰	
ماه اسفند	بازی در گروه	فضای مناسب	چرخیدن و سرعت سریع	بادنما	تعطیل	۴۱	هفته بیست و یکم
	بازی در گروه	فضای مناسب	چرخیدن و سرعت سریع	بادنما	سی و هشتم	۴۲	هفته بیست و دو
	بازی در گروه	فضای مناسب	شروع سریع و افزایش کنترل	شمارش معکوس	سی و نهم	۴۳	
	بازی در گروه	کارت و میدان مناسب	سرعت و استقامت	تعویض شمارش	چهارم	۴۴	
	کار تیمی	فضای کلاسی	افزایش دقت و بکارگیری هوش و آموخته ها	پانتومیم	چهل و یکم	۴۵	هفته بیست و سه
	کار تیمی	فضای کلاسی	افزایش دقت و بکارگیری هوش و آموخته ها	پانتومیم	چهل و دوم	۴۶	
	بازی در گروه	توپ	دریافت کردن و پرتاب	گوی و مسیر	چهل و سوم	۴۷	هفته بیست و چهارم
				تعطیل		۴۸	هفته بیست و چهارم

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

ماه فروردین	هفته بیست و هفت	۴۹	تعطیل	پرتاب به عقب راه رفتن خروس و خرچنگ بطری بازکن پنجره های بلند	توانایی پرتاب و انعطاف پذیری استقامت پا و ایجاد نشاط چرخیدن و انعطاف پذیری سرعت و افزایش استقامت	توپ فضای مناسب	بازی در گروه
		۵۰	تعطیل				بازی در گروه
		۵۱	تعطیل				بازی در گروه
		۵۲	تعطیل				بازی در گروه
ماه اردیبهشت	هفته بیست و نه	۵۳	چهارم و پنجم	فوتبال فوتبال چهارم و هشتم	افزایش روحیه و رشد کار تیمی و رقابت افزایش روحیه و رشد کار تیمی و رقابت افزایش حس اعتماد به نفس در دانش آموزان افزایش حس اعتماد به نفس در دانش آموزان	توپ و زمین بازی توپ و زمین بازی	---
		۵۴	چهارم و پنجم				---
		۵۵	چهارم و پنجم				دانش آموز محور ، همیاری
		۵۶	چهارم و پنجم				دانش آموز محور ، همیاری
هفته سی ام	هفته سی و یکم	۵۷	مسابقات	یه دقیقه من معلم یه دقیقه من معلم	افزایش حس اعتماد به نفس در دانش آموزان افزایش حس اعتماد به نفس در دانش آموزان	کلاس کلاس	دانش آموز محور ، همیاری
		۵۸	مسابقات				دانش آموز محور ، همیاری
		۵۹	چهارم و هشتم				آزمون عملکردی
		۶۰	تعطیل				آزمون عملکردی
هفته سی و دوم	هفته سی و دوم	۶۱	چهارم و پنجم	آزمون حرکات پایه و آمادگی جسمانی آزمون مهارتی	ارزیابی از میزان رشد در انجام صحیح حرکات پایه و تقویت قوای جسمانی ارزیابی از میزان رشد دانش آموزان در انجام مهارت های انفرادی و گروهی	فضا مناسب فضا مناسب و توپ و سوت	آزمون عملکردی
		۶۲	چهارم و پنجم				آزمون عملکردی
۶۳	پنجاه و یکم	۶۴	پنجاه دوم	۶۵	پنجاه و یکم	۶۶	پنجاه دوم