

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

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

بسمه تعالی

## طرح درس سالانه

### تربیت بدنی

مقطع ابتدایی

مدرس:

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

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

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

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

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

**تربیت بدنی**

**پایه : اول ابتدایی**

اهداف	فعالیت	هفته	ماه
ایجاد محیطی سالم و صمیمی جهت برقراری ارتباط	تبریک سال نو تحصیلی ، معرفی دانش آموزان	اول	۱
سلامت بدن - افزایش مهارت دوست یابی	آموزش راه رفتن صحیح - بازی دست دست دست پا پا پا	دوم	
توجه به ورزش و رابطه آن با سلامتی - ایجاد فضای صمیمی و دوستانه و مفرح	صحبت در مورد اهمیت انجام ورزش و نکات ایمنی و بهداشتی و انجام یک بازی سرگرم کننده	سوم	
یادگیری اصولی ورزش - نحوه نفس گیری در دویدن	آموزش دویدن صحیح	چهارم	
انعطاف پذیری بدن و فعالیت و ایجاد فضای مفرح	آموزش چند نوع راه رفتن ، خرگوشی ، لی لی ، خرچنگی و ...	اول	۲
یادگیری اصول ورزش و فعالیت بدنی	آموزش مهارت پریدن ، چرخیدن	دوم	
ایجاد فضای صمیمی و پرنشاط ، بالا بردن روحیه کار گروهی	انجام بازی قطار و ماشین بازی	سوم	
افزایش تمرکز و دقت - یادگیری اصولی تکنیک ورزشی	آموزش مهارت حرکت به پهلو	چهارم	
بالا بردن اطلاعات ورزشی - افزایش تمرکز - ایجاد فضای گرم و صمیمی	آشنایی با انواع توپ های ورزشی - بازی ( توپ تو دستت نمونه )	اول	۳
چابکی - سرعت - ایجاد فضای مفرح و شاد	بازی خرگوش و شکارچی ( خرگوش بی لانه )	دوم	
بالا بردن روحیه کار گروهی - افزایش دقت و توجه و مهارت پریدن	بازی گروهی با کش و طناب	سوم	

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

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

تقویت انگشتان دست - افزایش توجه و تمرکز و چابکی - هماهنگی چشم و دست	آموزش پرتاب و دریافت توپ	چهارم	
ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	اول	دی
توجه به سلامت جسمی دانش آموزان	آموزش بهداشت و تغذیه و زمان نوشیدن آب	دوم	
افزایش تمرکز ، تقویت قوه بصری و حرکتی ، افزایش سرعت عمل ، تقویت عضلات، افزایش قدرت تصمیم گیری	بازی بادکنک های بازیگوش	سوم	
افزایش تمرکز - تقویت عضلات - بالا رفتن روحیه کار گروهی	انجام بازی طناب کشی	چهارم	
افزایش تمرکز ، تقویت قوه بصری و حرکتی ، بالا رفتن تعادل ، تقویت عضلات	انجام بازی تعادل	اول	بهمن
افزایش تمرکز ، تقویت قوه بصری و حرکتی ، افزایش سرعت عمل ، تقویت عضلات	آموزش ابتدایی طناب زنی	دوم	
تقویت عضلات پا - افزایش تعادل - تقویت تمرکز	انجام بازی فرار بادکنک	سوم	
پرورش اعتماد به نفس در نزد کودکان به هنگام تنهایی، زایل کردن ترس در تاریکی	انجام بازی قایم موشک	چهارم	
بالا رفتن حس نشاط و شادمانی در زنگ ورزش	انجام بازی دلخواه دانش آموز	اول	اسفند
دقت در سرعت عمل، هوشیاری و همیاری، تقویت روحیه تعاون	انجام بازی وسطی	دوم	

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

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

تقویت تعادل و استقامت عضلات کمر بند شانه ای	انجام بازی حمل خرچنگی	سوم	فروردین
بالا رفتن حس نشاط و شادمانی در زنگ ورزش	انجام بازی دلخواه دانش آموز	چهارم	
-----	-----	اول	
-----	-----	دوم	
توسعه مهارت چابکی - سرعت	انجام بازی میوه میوه	سوم	
دویدن و چابکی	انجام بازی گرگ و گله	چهارم	
ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	اول	ار دیبهشت
توسعه مهارت چابکی	بازی توپ و طناب	دوم	
بالا رفتن حس نشاط و شادمانی در زنگ ورزش	انجام بازی دلخواه دانش آموز	سوم	
بالا رفتن حس نشاط و شادمانی در زنگ ورزش	انجام بازی دلخواه دانش آموز	چهارم	

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

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

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

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

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

تربیت بدنی

پایه : دوم ابتدایی

اهداف	فعالیت	هفته	ماه
ایجاد محیطی سالم و صمیمی جهت برقراری ارتباط	تبریک سال نو تحصیلی ، معرفی دانش آموزان	اول	۱
توجه به سلامتی جسم ورزش و اهمیت خوراک سالم	صحبت درباره ی اهمیت ورزش و تغذیه صحیح	دوم	
توجه به سلامت بدن و حرکات اصولی تاثیر گذار در رشد	انجام حرکان پایه ، آموزش درست راه رفتن و دویدن	سوم	
توجه به سلامت بدن در حین انجام تکالیف - ایجاد فضای پر نشاط و افزایش چابکی	آموزش نشستن صحیح - انجام تکالیف به طور صحیح - انجام بازی امدادی صفی	چهارم	
انعطاف پذیری بدن و فعالیت و ایجاد فضای مفرح	آموزش چند نوع راه رفتن ، خرگوشی ، لی ، خرچنگی و...	اول	۲
یادگیری اصول ورزش و فعالیت بدنی	آموزش مهارت پریدن ، چرخیدن	دوم	
ایجاد روحیه پر نشاط - افزایش روحیه کار گروهی - چابکی و سرعت و دقت	انجام بازی لوکوموتیو و ماشین بازی	سوم	
بالا بردن چابکی و سرعت عمل و تقویت مهارت پریدن	انجام بازی گروهی با کش یا طناب	چهارم	
تقویت مهارت انگشتان دست - هماهنگی چشم و دست	آموزش دریافت و پرتاب	اول	۳
تقویت انعطاف پذیری بدن با انجام حرکات و تمرینات هوازی نرمشی	آموزش انعطاف پذیری	دوم	
افزایش تمرکز ، تقویت قوه بصری و حرکتی ، افزایش سرعت عمل ، تقویت عضلات، افزایش قدرت تصمیم گیری	انجام بازی بادکنک های بازیگوش	سوم	

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

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

ایجاد فضای پرنشاط ورزشی	انجام بازی مورد علاقه دانش آموزان	چهارم	
ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	اول	دی
افزایش تمرکز ، تقویت عملکرد گروهی ، افزایش سطح دقت و توجه ، افزایش سرعت عمل	انجام بازی اتومیبل های حرف گوش کن	دوم	
افزایش توجه و تمرکز و هماهنگی اعضای بدن	آموزش طناب زدن مبتدی	سوم	
آشنایی با انواع توپ های ورزشی و کاربرد هر کدام	آموزش انواع توپ ها	چهارم	
افزایش دقت و تمرکز و تقویت مهارت انگشتان دست	بازی توپ تو دستت نمونه	اول	بهمن
تقویت انعطاف پذیری بدن با انجام حرکات و تمرینات هوازی نرمشی	آموزش انعطاف پذیری	دوم	
افزایش توجه و تمرکز و بالا رفتن سرعت و دقت	آموزش حلقه	سوم	
افزایش توجه و تمرکز و دقت و سرعت عمل	انجام بازی وسطی	چهارم	
افزایش تعادل - دقت و تمرکز	آموزش حرکات لک لک	اول	اسفند
افزایش دقت - تمرکز و توجه و چابکی	بازی کی صندلی داره	دوم	
تقویت تعادل و استقامت عضلات کمر بند شانه ای	انجام بازی حمل خرچنگی	سوم	



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

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

چهارم	انجام بازی دلخواه دانش آموز	بالا رفتن حس نشاط و شادمانی در زنگ ورزش
اول	-----	-----
دوم	-----	-----
سوم	انجام بازی امدادی صفی	افزایش سرعت چابکی و حس همکاری و تعاون
چهارم	انجام بازی سرت رو بدزد	بهبود چابکی و سرعت، ایجاد هیجان مثبت
اول	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها
دوم	بازی توپ و طناب	توسعه مهارت چابکی
سوم	انجام بازی دلخواه دانش آموز	بالا رفتن حس نشاط و شادمانی در زنگ ورزش
چهارم	انجام بازی دلخواه دانش آموز	بالا رفتن حس نشاط و شادمانی در زنگ ورزش

فرودین

اردیبهشت

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

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

پایه : سوم ابتدایی تربیت بدنی

اهداف	واحد کار	هفته	ماه
ایجاد فضایی مفرح و شاد و صمیمی	تبریک سال نو تحصیلی و اعلام برنامه های سال جدید ، آشنایی با دانش آموزان	اول	}
ارزیابی ورزیدگی دانش آموزان	ارزشیابی از میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان	دوم	
اهمیت به مسائل بهداشتی و تغذیه	صحبت در مورد اهمیت تغذیه و بهداشت	سوم	
بالا بردن استقامت بدن ، قلب و عروق	انجام حرکات استقامتی برای پاها و بالاتنه	چهارم	
بالا بردن آمادگی جسمانی	انجام حرکت های نرمشی ، کششی و پرتابی	اول	}
تمرین تعادل و چابکی	حرکات تعادلی و دویدن بین موانع	دوم	
یادگیری چگونه گرم کردن بدن جهت جلوگیری از گرفتن عضلات هنگام ورزش	آموزش گرم کردن بدن به روش علمی و عملی	سوم	
بالا بردن مهارت انگشتان دست - تعادل - چابکی - هماهنگی چشم و دست	آموزش دریافت و پرتاب توپ به صورت دایره ای	چهارم	

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

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

اول	آموزش چابکی و کنترل بدن همراه با بازی ( عبور از زیر پل )	بالا بردن سرعت عمل و چابکی	آزاد
دوم	انجام بازی سنجاب و گردو	بالا بردن سرعت عمل و کار گروهی	
سوم	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	
چهارم	نرمش و مرور آنچه آموزش داده شده	آمادگی برای ارزشیابی ترم اول	
اول	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	دی
دوم	آموزش بارفیکس خوابیده	بالا بردن قدرت بدنی و انعطاف پذیری	
سوم	بازی خرگوش و شکارچی ( خرگوش بی لانه )	چابکی - سرعت - ایجاد فضای مفرح و شاد	
چهارم	آموزش انعطاف پذیری همراه با تمرین	افزایش انعطاف پذیری بدن	
اول	بازی توپ و طناب	توسعه مهارت چابکی	بهمن
دوم	آموزش مهارت پریدن و جهیدن و لی لی کردن صحیح	بالا بردن قدرت بدنی توسعه مهارت های ورزشی	
سوم	انجام بازی با کش	ارزشیابی پریدن و جهیدن و لی لی کردن	
چهارم	آموزش انواع توپ ها	آشنایی با انواع توپ های ورزشی و کاربرد هر کدام	

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

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

افزایش دقت و تمرکز و تقویت مهارت انگشتان دست	بازی توپ تو دستت نمونه	اول	اسفند
افزایش قدرت ساعد و انگشتان دست بالا رفتن قدرت تمرکز	کوبیدن توپ بسکتبال یا والیبال روی زمین	دوم	
بالا بردن دقت ، تمرکز	آموزش طناب زنی مبتدی	سوم	
ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	چهارم	
-----	-----	اول	فروردین
-----	-----	دوم	
یادگیری مهارت و ورزش بسکتبال هماهنگی چشم و دست	صحبت درباره ورزش بسکتبال آموزش پرتاب به سبد توپ بسکتبال	سوم	
دوره مهارت های آموخته شده	تمرین و تکرار آموخته های قبلی	چهارم	
ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	اول	اردیبهشت
آموزش مبتدی اصول بسکتبال	آموزش و تمرین پرتاب توپ به حلقه با حرکات سه گام	دوم	
بالا بردن قدرت پا ها - هماهنگی چشم و پا	شوت زنی با توپ فوتبال	سوم	

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

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

ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	چهارم	
------------------------------	--	-------	--

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

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

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

تربیت بدنی		پایه : چهارم ابتدایی	
اهداف	واحد کار	هفته	ماه
ایجاد فضایی مفرح و شاد و صمیمی	تبریک سال نو تحصیلی و اعلام برنامه های سال جدید ، آشنایی با دانش آموزان	اول	۱
یادگیری مهارت اولیه در ورزش	آموزش گرم کردن عمومی بدن به روش علمی و عملی	دوم	
ایجاد چابکی و افزایش مهارت های ورزشی و هماهنگی چشم و پا	آموزش طناب زنی ساده و کار با حلقه	سوم	
ایجاد فضای شاد و صمیمی و پرنشاط	انجام مسابقه طناب زنی و حلقه	چهارم	
تمرین انعطاف پذیری و بالا بردن قدرت بدنی	آموزش و تمرین دراز و نشست	اول	۲
تمرین انعطاف پذیری و بالا بردن قدرت بدنی	دراز و نشست و رفع اشکال	دوم	
چابکی - سرعت - ایجاد فضای مفرح و شاد	بازی خرگوش و شکارچی ( خرگوش بی لانه )	سوم	
بالا بردن قدرت بدنی و انعطاف پذیری	آموزش بارفیکس خوابیده	چهارم	
بالا بردن قدرت بدنی توسعه مهارت های ورزشی	آموزش مهارت پریدن و جهیدن و لی لی کردن صحیح	اول	۳
ارزشیابی پریدن و جهیدن و لی لی کردن	انجام بازی با کش	دوم	
آشنایی با انواع توپ های ورزشی و کاربرد هر کدام	آموزش انواع توپ ها	سوم	

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

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

افزایش قدرت ساعد و انگشتان دست بالا رفتن قدرت تمرکز	کوبیدن توپ بسکتبال یا والیبال روی زمین	چهارم	
ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	اول	دی
یادگیری مهارت و ورزش والیبال هماهنگی چشم و دست ، افزایش قدرت پنجه و ساعد	صحبت درباره ورزش والیبال و کوبیدن توپ روی زمین	دوم	
یادگیری اصول اولیه ورزش والیبال	آموزش پنجه در ورزش والیبال	سوم	
یادگیری اصول اولیه ورزش والیبال	آموزش ساعد	چهارم	
ایجاد فضای شاد و مفرح بالا رفتن سرعت عمل و چابکی - سرعت عمل - تسلط بر توپ	انجام بازی وسطی	اول	
یادگیری مهارت ورزش بدمینتون	آموزش بدمینتون ( اصول اولیه )	دوم	
تمرین و تکرار و مهارت آموزی	انجام تمرین بدمینتون	سوم	
ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	چهارم	
توسعه مهارت چابکی	بازی توپ و طناب	اول	اسفند

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

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

شوت زنی با توپ فوتبال	دوم	بالا بردن قدرت پا ها - هماهنگی چشم و پا
تمرین و تکرار مهارت های آموخته شده	سوم	بالا رفتن مهارت در فعالیت های آموزش دیده
تمرین و تکرار مهارت های آموخته شده	چهارم	بالا رفتن مهارت در فعالیت های آموزش دیده
-----	اول	-----
-----	دوم	-----
آموزش دریبل کردن در هندبال	سوم	بالا بردن مهارت درباره ی ورزش هندبال بالا رفتن سرعت و دقت
تمرین و تکرار مهارت های آموخته	چهارم	بالا رفتن مهارت در فعالیت های آموزش دیده
ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	اول	ارزشیابی میزان یادگیری مهارت ها
انجام بازی تعقیب کردن با دریبل	دوم	افزایش مهارت چابکی - سرعت - دقت
نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	سوم	ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت
نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	چهارم	ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت

فردر دین

ار دیندشت



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

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

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

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

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

تربیت بدنی		پایه : پنجم ابتدایی	
اهداف	فعالیت	هفته	ماه
ایجاد فضایی مفرح و شاد و صمیمی	تبریک سال نو تحصیلی و اعلام برنامه های سال جدید ، آشنایی با دانش آموزان	اول	۱ ۲ ۳ ۴
یادگیری مهارت اولیه در ورزش	آموزش گرم کردن عمومی بدن به روش علمی و عملی	دوم	
ایجاد چابکی و افزایش مهارت های ورزشی و هماهنگی چشم و پا	آموزش طناب زنی ساده و کار با حلقه	سوم	
ایجاد فضای شاد و صمیمی و پرنشاط	انجام مسابقه طناب زنی و حلقه	چهارم	
آشنایی با تاریخچه ، صفحه شطرنج و مهره ها و چیدمان آن ها	آموزش شطرنج	اول	۵ ۶ ۷ ۸
یادگیری تکنیک شطرنج - بالا بردن تمرکز	آموزش حرکات سرباز پیاده و فیل	دوم	
یادگیری تکنیک شطرنج - بالا بردن تمرکز	آموزش حرکت وزیر و قلعه	سوم	
یادگیری تکنیک شطرنج - بالا بردن تمرکز	آموزش حرکت اسب و شاه	چهارم	
یادگیری تکنیک شطرنج - بالا بردن تمرکز	آموزش مات و مساوی کردن	اول	۹ ۱۰ ۱۱
یادگیری تکنیک شطرنج - بالا بردن تمرکز	آموزش شاه و قلعه و یک تاکتیک	دوم	
ایجاد فضای شاد و پرنشاط ارزیابی آموخته ها	بازی دو به دو شطرنج	سوم	

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

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

ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	چهارم	
ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	اول	دی
آشنایی با انواع توپ های ورزشی و کاربرد هر کدام	آموزش انواع توپ ها	دوم	
افزایش قدرت ساعد و انگشتان دست بالا رفتن قدرت تمرکز	کوبیدن توپ بسکتبال یا والیبال روی زمین	سوم	
یادگیری مهارت و ورزش والیبال هماهنگی چشم و دست ، افزایش قدرت پنجه و ساعد	صحبت درباره ورزش والیبال و کوبیدن توپ روی زمین	چهارم	
یادگیری اصول اولیه ورزش والیبال	آموزش پنجه در ورزش والیبال	اول	
یادگیری اصول اولیه ورزش والیبال	آموزش ساعد	دوم	بهمن
ایجاد فضای شاد و مفرح بالا رفتن سرعت عمل و چابکی- سرعت عمل - تسلط بر توپ	انجام بازی وسطی	سوم	
ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	چهارم	
بالا بردن مهارت درباره ی ورزش هندبال بالا رفتن سرعت و دقت	آموزش دربیبل کردن در هندبال	اول	اسفند

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

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

تسلط بر توپ و هماهنگی چشم و دست ، سرعت عمل	انجام بازی سرگروه و توپ	دوم	
ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	سوم	
ایجاد فضای شاد و پر نشاط ارزیابی آموخته ها	بازی دو به دو شطرنج	چهارم	
-----	-----	اول	
-----	-----	دوم	فرودین
یادگیری مهارت شوت زنی - هماهنگی چشم و پا	آموزش شوت زنی با توپ فوتبال	سوم	
ایجاد فضای پر نشاط	بازی فوتبال	چهارم	
ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	اول	
افزایش مهارت چابکی - سرعت - دقت	انجام بازی تعقیب کردن با دربیبل	دوم	اردیبهشت
ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	سوم	
ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	چهارم	

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

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

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

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

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

تربیت بدنی		پایه : ششم ابتدایی	
اهداف	فعالیت	هفته	ماه
ایجاد فضایی مفرح و شاد و صمیمی	تبریک سال نو تحصیلی و اعلام برنامه های سال جدید ، آشنایی با دانش آموزان	اول	۱
یادگیری مهارت اولیه در ورزش	آموزش گرم کردن عمومی بدن به روش علمی و عملی	دوم	
ایجاد چابکی و افزایش مهارت های ورزشی و هماهنگی چشم و پا	آموزش طناب زنی ساده و کار با حلقه	سوم	
ایجاد فضای شاد و صمیمی و پرنشاط	انجام مسابقه طناب زنی و حلقه	چهارم	
آشنایی با تاریخچه ، صفحه شطرنج و مهره ها و چیدمان آن ها	آموزش شطرنج	اول	۲
یادگیری تکنیک شطرنج - بالا بردن تمرکز	آموزش حرکات سرباز پیاده و فیل	دوم	
یادگیری تکنیک شطرنج - بالا بردن تمرکز	آموزش حرکت وزیر و قلعه	سوم	
یادگیری تکنیک شطرنج - بالا بردن تمرکز	آموزش حرکت اسب و شاه	چهارم	
یادگیری تکنیک شطرنج - بالا بردن تمرکز	آموزش مات و مساوی کردن	اول	۳
یادگیری تکنیک شطرنج - بالا بردن تمرکز	آموزش شاه و قلعه و یک تاکتیک	دوم	
ایجاد فضای شاد و پرنشاط ارزیابی آموخته ها	بازی دو به دو شطرنج	سوم	

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

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

ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	چهارم	
ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	اول	دی
آشنایی با ورزش دو و میدانی و انواع روش های آن به صورت مبتدی	آموزش دو و میدانی	دوم	
بالا بردن قدرت بدنی - پرش و افزایش انعطاف پذیری	آموزش دو و میدانی و پرش سه گام	سوم	
بالا بردن قدرت بدنی - پرش و افزایش انعطاف پذیری	آموزش دو و میدانی و پرش سه گام در منطقه ی تعیین شده	چهارم	
بالا بردن قدرت بدنی - پرش و افزایش انعطاف پذیری و چابکی	آموزش دو میدانی ( سرعت با مانع )	اول	
آشنایی با انواع توپ های ورزشی و کاربرد هر کدام	آموزش انواع توپ ها	دوم	بهمن
افزایش قدرت ساعد و انگشتان دست بالا رفتن قدرت تمرکز	کوبیدن توپ بسکتبال یا والیبال روی زمین	سوم	
یادگیری مهارت و ورزش والیبال هماهنگی چشم و دست ، افزایش قدرت پنجه و ساعد	صحبت درباره ورزش والیبال و کوبیدن توپ روی زمین	چهارم	
یادگیری اصول اولیه ورزش والیبال	آموزش پنجه در ورزش والیبال	اول	اسفند
یادگیری اصول اولیه ورزش والیبال	آموزش ساعد	دوم	

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

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

ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	سوم	
ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	چهارم	
-----	-----	اول	
-----	-----	دوم	
یادگیری مهارت شوت زنی - هماهنگی چشم و پا	آموزش شوت زنی با توپ فوتبال	سوم	فروردین
ایجاد فضای پر نشاط	بازی فوتبال	چهارم	
ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	اول	
ارزیابی میزان یادگیری مهارت ها	ارزشیابی مهارت های آموزش داده شده	دوم	
افزایش مهارت چابکی - سرعت - دقت	انجام بازی تعقیب کردن با دربیبل	سوم	اردیبهشت
ایجاد فضای پرنشاط و پر رقابت	نرمش و انجام فعالیت دلخواه همراه با مسابقه	چهارم	



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

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

\* لازم به ذکر است که برنامه منعطف طراحی شده قابلیت جابجایی دارد .  
\* روزهای آلودگی هوا می توان به جای بازی ها مطرح شده بازی های کلاسی انجام شود .

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