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

/http://www.asemankafinet.ir

بسمه تعالی تاریخ : جلسه : دهم (دوم ابتدایی) عنوان درس : بازی پرورشی قلعه زندان (مهارت دویدن و چابکی) هدف کلی : ارتقاع سطح آمادگی جسمانی و مهارت در دویدن و تغییر مسیر های ناگهانی 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	۱ – دانشی : از دانش آموزان انتظار می رود در انتهای جلسه بتوانند صحیح بدوند و زمان درست تغییر مسیر ناگهانی در دویدن را تشخیص و به درستی توضیح دهند . ۲- مهارتی : دانش آموزان بتوانند به درستی بدوند و تغییر مسیر های ناگهانی درستی داشته باشند. 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.

وسایل مورد نیاز : کلاس آموزشی – کاور در ۲ رنگ – گچ – دروازه فوتسال – زمین بازی (حیاط بازی)

مراحل تدریس			شرح فعالیت
آمادگی	**آمادگی سازمانی** **۵ دقیقه**		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.)
	آمادگی بدنی (گرم کردن)	**عمومی** **۴ دقیقه** **اختصاصی**	انواع راه رفتنها- دویدنها – پریدنها – لی لی کردن ها – حرکات تقلیدی و تشبیهی با شعر سازماندهی بچه ها به صورت دایره ای و انجام نرمشهای مرتبط با

www.asemankafinet.ir

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

/http://www.asemankafinet.ir

		۴ دقیقه	شرایط بازی (جهشی ، پرشی ، پرتابی و تندو کند کردن حرکات و انواع زانو بلند همراه با خواندن شعر)
پیاده کردن هدف مرحله اصلی **۲۵ دقیقه**	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. 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. 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. 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. (ضمنا 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.) سپس وارد بازی شده و نکاتی را که آموزش داده ایم در بازی بازگو می کنیم.		
بازگشت به حالت اولیه	**سرد کردن** **۴ دقیقه**	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.
جمع بندی نهایی	**جمع آوری وسایل بیان**	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.

www.asemankafinet.ir

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

/http://www.asemankafinet.ir

	تذکرات مورد نیاز ۳ دقیقه	

www.asemankafinet.ir