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
www.asemankafinet.ir

باسمه تعالی

معاونت پرورشی و تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش

اداره تربیت بدنی

الف)مشخصات کلی:

نام و نام خانوادگی: **تلفن:** **رشته و مدرک تحصیلی**:تربیت بدنی- لیسانس

سابقه تدریس: **منطقه:** . **آموزشگاه**: دبستان دخترانه هجرت. **تلفن:**

دوره تحصیلی:ابتدایی-چهارم. **تعداد دانش آموزان**:۲۴ نفر. **موضوع تدریس مهارت**:آمادگی جسمانی (سرعت)

موضوع تدریس فاکتور آمادگی جسمانی:_____ **مدت زمان تدریس:**۴۵ دقیقه.

مدرک مربیگری: آمادگی جسمانی -درجه ۳

ب)فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

مخروط پلاستیکی ۱۶ عدد – حلقه هولاهوپ ۲۴ عدد – چوب امدادی ۳ عدد

ج)هدفهای آموزشی:

بهبود و توسعه سرعت حرکت ، یادگیری و پیشرفت در اجرای مهارت سرعت حرکت

د)هدفهای رفتاری:

دانش آموزان بتوانند در پایان این جلسه آموزشی سرعت حرکتی خود را به خوبی انجام دهند.

ه)برنامه آموزشی:

۱-مرحله آمادگی سازمانی(۵ دقیقه):

سلام و احوالپرسی – خواندن قران – تعویض لباس- حضور وغیاب- تذکرات بهداشتی و ایمنی - گروه بندی – بیان مفاد برنامه آموزشی برای دانش آموزان

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
www.asemankafinet.ir

۲-مرحله آمادگی بدنی(۱۰ دقیقه) :

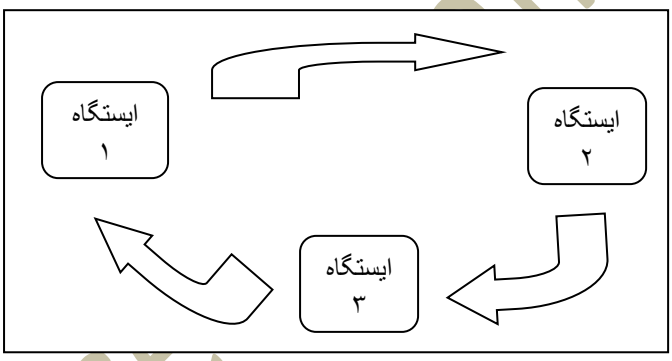
گرم کردن عمومی:

راه رفتن,دویدن آرام و آهسته به سمت جلو- انجام حرکات کششی ملایم -حرکات مفصلی- حرکات هماهنگ و ریتمیگ- کشش ایستا

گرم کردن اختصاصی:

انجام حرکت کششی اختصاصی ویزه پایین تنه و حرکات عصب عضله با حرکات سرعتی کوتاه

انجام حرکات ایستگاهی (ایستگاه۱ زانوکوتاه-ایستگاه۲ پروانه-ایستگاه ۳ با استفاده از حلقه هولاهوپ حرکت زیکزاک را انجام میدهند و تعویض ایستگاه ها در جهت عقربه ساعت است.)



۳-مرحله پیاده نمودن هدف(۲۵ دقیقه):

الف)مرور تمرینات جلسه قبل :

از دانش آموزان میخواهیم در گروه های خود قرار گیرند و چند تمرین از جلسه قبل را انجام دهند:

۱.روی یک پا لی میزنند در حالی که پای دیگر را به سمت جلو و عقب حرکت میدهند.

۰۲ حرکت پروانه با حرکت دست و پا را انجام می دهند.

ب)آموزش:

دوی سرعت: درابتدا باید بدین نکته اشاره شود که تفاوت عمده ای که دویدن را از راه رفتن جدا می کند و زمان تبدیل الگوی راه رفتن را به دویدن آشکار می کند ، نقطه یا زمانی است که هردوپا از زمین جدا می شوند. به عبارت ساده تر دردویدن زمانی وجود دارد که هردوپای ورزشکار از زمین جدا می شوند ولی در راه رفتن این بخش دیده نمی شود.درهرتوالی دویدن **دومرحله** وجود

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
www.asemankafinet.ir

دارد. مرحله ای که پادرتماس با زمین است و به آن مرحله **اتکا یا حمایت** گویند و مرحله ای که پا بصورت معلق در هوا قرار دارد و تحت عنوان **فاز تاب خوردن یا پرواز** خوانده می شود.

مرحله اتکا شامل موارد زیر است :

۱-اتکای پنجه در جلوی بدن : در این فاز ابتدا پنجه پا درنقطه ای جلوتر از خط مرکزی ثقل بدن ، درجلو با زمین تماس می یابد.

۲-رانش : به تدریج پس از پنجه پا ، کنار خارجی پا و در آخر پاشنه پا با زمین تماس می یابد. این انتقال با ایجاد نیرو توسط عضلات اندام تحتانی قابل اجرا است و هرچه میزان نیرو بیشتر و حرکت در زمان کمتر صورت گیرد، سرعت دونده بیشتر خواهد بود.

۳-جداشدن پنجه از زمین : آخرین مرحله اتکا است که در آن به تدریج بخشهای مختلف پا از زمین کنده و وارد مرحله پروازمی شود. آخرین نقطه ای که از زمین جدا می شود انگشت بزرگ پا است.

تمرینات:

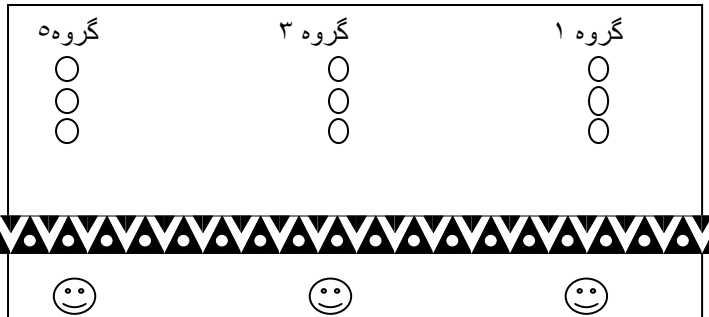
۱- ابتدا قسمت هایی از از زمین را با حلقه هولاهوپ به اندازه ۳ گام کوچک جدا میکنیم از دانش آموزان می خواهیم با هر گام از یک حلقه هولاهوپ عبور کنند ضمن حرکت باید از آنها بخواهیم دست و پای مخالف را حرکت دهند.
۲- تمرین قبل را با فاصله ۴ گام انجام می دهیم.
۳- از دانش آموزان میخواهیم که با دوی سرعت تا مانع های روبه روی خود حرکت کرده دست به مانع زده و برگردند.

ج)بازی:

از دانش آموزان میخواهیم که در گروه های خود قرار بگیرند

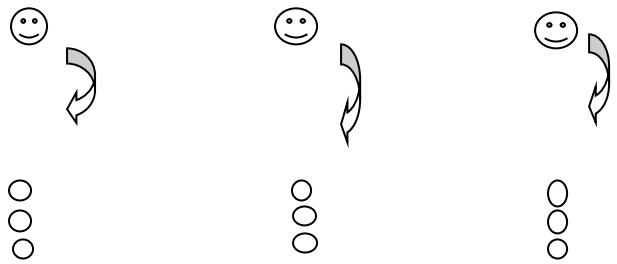
گروه ۱ و گروه ۲ (گروهa)،گروه ۳ و گروه ۴ (گروه b) و گروه ۵ و گروه ۶ (گروه c) تقسیم بندی می شوند و باید تعداد دانش آموزان هر گروه باهم برابر باشند سپس گروه ۱ روبه روی گروه ۲ و گروه ۳ روبه روی ۴ و گروه ۵ رو به روی گروه ۶ قرار میگیرند.

گروه های ۱ و ۳و۵ در یک سمت قرار میگیرند و چوب امدادی دست نفر اول گروه قرار میگیرد. با صدای سوت نفرات اول به سمت گروه های مقابل خود حرکت میکنند و چوب را به نفر اول گروه مقابل میدهند و خود به انتهای صف همان گروه میروند و این کار تا جایی ادامه پیدا میکند که جای دو گروه عوض شود و گروهی که زودتر این جابه جایی را انجام دهند برنده اعلام می شود.



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

www.asemankafinet.ir



۴-مرحله بازگشت به حالت اولیه(۵ دقیقه):

دویدن نرم و آهسته- حرکات ریتمیک- حرکات کششی و آرام بخش- جمع کردن وسائل-جمع بندی مفاد آموزشی-برنامه و تمرینات برای جلسه بعد- شستن دستها - برگشت به کلاس.

محل امضای معلم

محل مهر و امضای

کارشناس مسئول تربیت بدنی منطقه

www.asemankafinet.ir