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

نام درس: تربیت بدنی	**نام بازی:** حرکات پایه(پرتاب از بالا)	**پایه:** اوّل 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) حیطه شناختی (دانش)

- بیان نحوه صحیح پرتاب کردن (حیطه 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 (حیطه ارزشیابی)

ب) حیطه عاطفی (نگرشی)

- تمایل فراگیر برای اجرای صحیح پرتاب کردن (حیطه دریافت کردن)
- افزایش حساسیت نسبت به رعایت مقررات و قوانین (حیطه دریافت کردن)
- پیروی از قوانین در حین اجرای فعالیت(حیطه پاسخ دادن)
- پذیرش این عقیده که ورزش برای تندرستی لازم است (حیطه ارزش گذاری)
- برنامه ریزی برای فعالیت ورزش در زندگی روزمره خود (حیطه سازمان دادن)
-

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

پ) حیطه 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 به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

- مهارت درقرار 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 درقرارگرفتن وزن بدن روی پای عقبی
- مهارت در قرار گرفتن شانه چپ (مخالف دست پرتابی)درجهت 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 ومقررات بازی را رعایت می کند . - مراحل فعالیت را با توجه به توضیحات آموزگار اجرا می کند .
- با استفاده از مهارتهای 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 وعضلات .

هنری وموسیقی: دوستان خود را با آهنگ خاصی تشویق می کند . وشعر را زیبا می خواند .

دینی: اعتقاد به تاثیر ورزش در سلامتی انسان .

اجتماعی: در گروه مشارکت دارد و به حقوق دیگران احترام می گذارد. وهمکاری وتعاون دارد.

ارتباط درس با هوش های هفتگانه

بدنی حرکتی: فراگیران در آماده کردن وسایل وانجام دادن فعالیتهای مربوط در گروه مشارکت می کند.

منطق ریاضی: با نظم وانسجام مخصوص درگروه فعالیت می کند.

وزنی موسیقیایی: 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 تجسسمی: 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 یگدیگر فعالیت می کنند وبه احساسات همدیگر توجه دارند .

روش تدریس: توضیحی- نمایشی- همیاری (تلفیقی)

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

فرآیند تدریس		شرح فعالیت
آماده سازی		حضور وغیاب،تعویض لباس،گروه بندی ورسیدگی به

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

۷- ۵ دقیقه	آمادگی سازمانی		حالات روانی وفیزیکی بچه ها
	آمادگی بدنی	گرم کردن عمـــــومی	برای گرم کردن دانش آموزان نمایش (بازم مدرسه ام دیر شده) را انجام می دهند. (این برنامه برای افزایش ضربان قلب وگرم کردن بدن مناسب است) شرح: بچه ها وانمود می کنند خواب هستند وناگهان از خواب بیدار می شوند. سپس، کارهای زیر را با عجله انجام می دهند. ۱-به طرف دستشویی می روند،به سرعت مسواک می زنندودست وصورت خودرا می شویند. ۲-پیراهن خود را در حالی که از خانه بیرون می آیند، می پوشند. ۳-متوجه می شوندکه شلوارخودرا نپوشیده اند، ازاین رو دوباره به خانه برمی گردند . ۴-لباس خود را می پوشند،صبحانه می خورند، کیف خود را بر می دارند ودوباره خارج می شوند ودر را می بندند. ۵-به طرف مدرسه مدرسه می دوند ووقتی به مدرسه می رسند، با درِ بسته روبه رو می شوند. ۶-به یاد می آورند که امروز جمعه است.
		اختصاصی	راه رفتن سریع ، دویدن آرام ، نرمش های کششی ، پرتابی و...
آمـــــــوزش ۲۵- ۲۰ دقیقه	افراد راست دست توپ را در دست راست بالا می گیرند. دوانگشت اول در بالای توپ ،انگشت سوم وچهارم در طرفین توپ وانگشت 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. پاها ازهم باز و وزن بدن بر روی دوپا تقسیم می شود. پای چپ جلو و شانه ی چپ به		

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

	طرف هدف می چرخد.بدن با زاویه ی ۹۰ درجه از هدف دور می شود. وقتی دست راست به عقب می رود وپشت سر در سطح گوش قرار می گیرد، وزن بدن به پای عقب منتقل می شود. آرنج دست به طرف عقب وبازو موازی با زمین قرار می گیرد. مچ دست به طرف عقب خم می شود. هنگام رها کردن توپ، پای جلو به حالت کشیده ودر جهت هدف قرار دارد. شانه ها با چرخش بدن به حالت موازی با هدف قرار می گیرد ومفصل ران به جلو حرکت می کند. بازو با حرکت نیم دایره به جلو کشیده می شود. دست از کنار گوش عبور می کند وآرنج ومچ دست باز می شود وبه حالت مستقیم قرار می گیرد. توپ از دو انگشت اول رها می شودوقدرت چرخش بازو را به طرف پایین در عرض بدن هدایت می کند. وبدن به شکلی می چرخد که شانه دست پرتاب کننده به طرف هدف نشانه می رود. برای کاربردی کردن آموزش بازی زیر را اجرا می کنند: 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.		
بازگشت به حالت اولیه ۷- ۵ دقیقه	سرد کـــــــ

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

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

www.asemankafinet.ir