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

مشخصات کلی	مجری: مدت اجرا: ۴۵ دقیقه موضوع:بازی امدادی «همه باهم» نام درس: تربیت بدنی کلاس: اول ابتدایی تاریخ اجرا: محل اجرا: سالن تربیت بدنی	
اهداف	اهداف کلی	هماهنگی-همکاری گروهی و تقویت عضلات ناحیه کمر
	شناختی	توضیح در مورد هماهنگی لازم در حین بازی و نقش سرعت عمل در بازی آشنایی با قوانین بازی آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی
	روانی- حرکتی	- نشان دادن نحوه انجام بازی و حرکات بدن در هنگام بازی - تقویت کمر با انجام بازی
	عاطفی	- علاقمند نمودن دانش آموزان به یادگیری این مهارت با توجه به محاسن آن در ایجاد روحیه ی همکاری با سایر بازیکنان - آمادگی برای کارهای گروهی دیگر
آمادگی سازمانی	-حضور و غیاب – تعویض لباس – بازدید از فضای آموزشی (سالن ورزشی) و اطمینان پیدا کردن از ایمن بودن امکانات وسایل مورد استفاده.	
آماده سازی (گرم کردن)	عمومی	شامل (راه رفتن – دویدن نرم- کشش – گرم کردن تمامی مفاصل و...)
	تخصصی	شامل (گرم کردن عضلات کمر ، شانه و پاها)
مراحل اجرا	مرور مطالب قبلی	در این مرحله با توجه به اینکه دانش آموزان بدن خویش را گرم کرده اند بسیار سریع به مطالب قبلی که در ارتباط با بازی امدادی «رساندن مواد به محل مورد نظر» به صورت گروهی، اشاره می شود.
	ابتدا به کمک تصاویر نحوه انجام فعالیت تشریح می شود: پاها به اندازه شانه باز شده و دست ها به طرف جلو کشیده می شود. نفر اول هر گروه توپ را از بالای سر بدون اینکه به طرفین (راست و چپ) خم شود به نفر دوم ونفر دوم به نفر سوم به نفرات دیگر گروه می دهد ... نفر آخر توپ را برداشته به یک قدم جلوتر از نفر اول که با علامتی مشخص شده می آورد و این دفعه نفر آخر که نفر اول شده توپ را به دیگر اعضای گروه می دهد این بازی تا زمانی که اعضای گروه به آخر خط تعیین شده برسند ادامه پیدا می کند و گروهی که زودتر به خط پایان برسند ۳ امتیاز و گروه دوم ۲ امتیاز و گروه سوم ۱	

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

	امتیاز دریافت می کنند. در همین راستا مرحله ی بعدی به همان شیوه بالا اما در جهت سمت راست ، به این صورت که اعضای گروه توپ را از سمت راست نفر قبلی گرفته و با چرخش کمر خویش به نفر بعدی و ... می دهند. نفر آخر گروه مثل روش بالا به یک قدم جلوتر از نفر اول که با علامت مشخص شده می آورد و .... در مرحله بعدی توپ ها از سمت چپ اعضای گروه ها رد و بدل شده و مثل مرحله اول ادامه پیدا می کند. مرحله آخر عبور توپ از زیر پاها می باشد که در این بازی مثل مراحل قبلی نفر اول بدن خود را خم کرده و توپ را از بین پاهای خویش به نفر بعدی می دهد و ادامه مثل مراحل قبلی می باشد . در آخر بازی نتایج کسب امتیاز گروه ها جمع بندی شده و گروه برتر معرفی می شود.
بازگشت به حالت اولیه	در این مرحله باید ضربان قلب و تعداد تنفس کاهش یابد. با آرام راه رفتن و حرکات کششی انجام گرفته و در حین انجام حرکات، تذکرات بهداشتی (شستن دست و صورت ، عدم مجاورت با هوای سرد و تعویض لباس ها) و موارد خاص (با ذکر صلوات برای سلامتی خودشان) را متذکر می شویم.

www.asemankafinet.ir