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

به نام خدا **طرح درس ورزش در کلاس پایه ی اول تعداد دانش آموزان : ۲۲ نفر** **زمان : ۴۵ دقیقه سال تحصیلی**
بازی ها : - پرتاب توپ در سبد - جمع بساز
هدف کلی : ارتقاء سطح انعطاف پذیری و هدف گیری دانش آموزان
اهداف رفتاری : دانشی : - با مفهوم هدف گیری آشنا می شود . - از طریق بازی قوانین و مقررات اجتماعی را فرا می گیرد . - در قالب بازی جمع های اساسی را ذهنی بیان می کند . مهارتی : - مهارت لازم جهت پرتاب توپ را کسب می کند . - قابلیت انعطاف پذیری لازم را کسب می نماید . - جمع مربوط به تاس ها را بیان می کند . - سرعت انتقال و دقت خود را پرورش می دهد . نگرشی : - از طریق بازی و تلفیق درس ریاضی و ورزش به هر دو درس علاقه پیدا می کند . - رعایت نظم و ترتیب را در محیط های کوچک مثل کلاس می آموزد . - به رعایت نوبت اهمیت می دهند .
وسایل مورد نیاز : ۱ عد توپ – عدد سبد – ۲ عدد تاس چوبی که عدد هر وجه آن از ۰ تا ۵ باشد . ضبط و نوار موزیکال کرنومتر
آماده سازی : (۱۲ دقیقه)
آماده ساری سازمانی : سلام و احوال پرسی – خواندن سوره ای از قرآن - حضور و غیاب – توجه به وضع جسمانی دانش آموزان –
توجه به وضع تغذیه و پرسش و پاسخ راجع به خوردن صبحانه و غذاهای مفید برای بدن – بررسی وضعیت

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

ناخن ها و گرفتن انگشتر و عینک دانش آموزان در صورت مشاهده - تاکید بر رعایت نکات بهداشتی و ایمنی هنگام بازی – توضیح راجع به جعبه ی کمک های اولیه – جمع کردن هر گونه اشیاء از روی میز - پرسش و پاسخ را جع به مهارت هایی که در جلسات قبل آموزش داده بودیم مثل ایستادن و راه رفتن – تاکید بر روی این نکته که به دلیل نامساعد بودن شرایط جوی در کلاس ورزش می کنیم .
آمادگی بدنی : اجرای نرمش هایی مثل بشین و پاشو – کشش کمر و دست و گردن و پا در جهت های مختلف – حمل توپ از میز اول الی آخر همراه با گردش عضله های کمری و به طور کلی نرمش هایی که قابلیت انعطاف پذیری را در دانش آموزان تقویت کند . در انتها نفس گیری - این حرکات می تواند به همراه خواندن اشعار مختلف صورت بگیرد به گونه ای که سر و صدا مزاحم کلاس های دیگر نشود .
یک نمونه شعر : یه روز دیگه شده شروع باز بچه ها بیاین ، ای گل های ناز بازم دوباره ، وقت ورزشه یک و دو و سه ، مثل همیشه بشین و پاشو ، دست ها به جلو عقب نمونی ، زود باش و بدو ورزش بکنی شاداب می مونی مریض نمی شی ، خواب نمی مونی

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

اجرای بازی : (۲۵ دقیقه)

بازی اول : دانش آموزان به نوبت آمده و سعی نمایند توپ را در داخل سبدی که در فاصله ی ۳ متری آن ها قرار دارد بیاندازند . هر دانش آموزی که موفق به انجام کار شد در سمت روی نیمکت های مشخص شده نبشیند و دانش آموزی که نتوانست این کار را انجام دهد در قسمت دیگر . این بازی را در مدت زمان معین یا تا وقتی که تعداد کمی از دانش آموزان باقی ماندند ادامه می دهیم ، تا برنده ها مشخص شوند . در زمان اجرای بازی تاکید می کنیم که دانش آموزان دوستان خود را آهسته تشویق کنند که مزاحم کلاس های دیگر نشوند . در حین بازی از موسیقی استفاده می کنیم .

بازی دوم : دانش آموزان به دو گروه مساوی یازده نفری تقسیم می شوند . دو نفر از دانش آموزان که در درس ریاضـــــــــی قوی تر هستند به عنوان داور انتخاب می شوند . هر گروه برای خود یک سرگروه انتخاب می کنند . ابتدا یک گروه که به قید قرعه انتخاب شده جلوی کلاس می آید و سرگروه گروه مقابل برای آن ها تاس ها را انداخته و افراد گروه باید با مشارکت و همفکری هم به جمع مربوط به اعداد مشخص شده روی تاس ها پاسخ دهند . در زمان معین این گروه به جای خود برمی گردد و گروه دیگر همین کار را در همان مدت زمان معیـن انجام می دهند . در حین بازی داور ها به پاسخ جمع ها و انداختن تاس توسط سرگروه ها نظارت می کنند و تعداد جمع های درست و غلط هر گروه را نیز در چک لیستی که در اختیارشان قرار می دهیم می شمارند . هر گروهی که در این مدت زمان جواب های درست بیشتری داده باشد برنده اعلام می شود .

در حین بازی بر رقابت سالم گروه ها تاکید می شود .

بازگشت به حالت اولیه : (۵ دقیقه)

چون فعالیت بدنی خسته کننده ای نداشتند می توان در حالی که یک شعر دسته جمعی را می خوانند در جای خود مرتب شوند .

فعالیت های پایانی : (۳ دقیقه)

جمع بندی مطالبی که ارائه شده – تاکید دوباره بر روی رعایت نوبت و نظم و ترتیب در همه جا رعایت نکات بهداشتی ، به خصوص شستن دست ها با آب و صابون بعد از بازی – تاکید بر خوردن تغذیه ی سالم و بهداشتی – پیروی کردن همیشگی از قانون – ارائه ی تکلیف برای جلسه ی آینده – ارائه ی سرفصل مطالب برای جلسه ی آینده – جمع کردن وسایل توسط سرگروه ها و گذاشتن آن در جای مخصوص

www.asemankafinet.ir