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

درس:تربیت بدنی پایه: ششم دبستان سال تحصیلی :

ماه	هفته	جلسه	درس	موضوع و عنوان درس	هدف کلی هر جلسه	وسایل کمک آموزشی	روش ارزش یابی پیش نهادی	فعالیت های تکلمیلی
ماه مهر	هفته اول	۱	اول	تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه از موضوعات دانشی(فعالیت جسمانی و سلامت؛ تغذیه و بهداشت و آشنایی با رشته ورزشی دو ومیدانی)	معرفی واحد درسی با عنایت به مدل معرفی شده			اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در کتاب
		۲	دوم	اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی	تأکید بر استقامت قلبی تنفسی و انعطاف پذیری			
	هفته دوم	۳	تعطیل	آموزش دو و میدانی: دوی امدادی سرعت با مانع	تأکید بر استقامت قلبی تنفسی و انعطاف پذیری	مانع،چوب یاهر وسیله دیگر		
		۴	سوم	آموزش دو ومیدانی: پرش ضربدری پرش قورباغه ای	تأکید بر استقامت قلبی تنفسی و انعطاف پذیری			اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در کتاب
	هفته سوم	۵	چهارم	حرکات پایه	حرکات انتقالی : باجهش رفتن،با پرش رفتن،چهارنعل رفتن،فرود و توقف،جاخالی رفتن	فضای مناسب و طناب	یادگیری از همسالان	طناب بازی

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

		۶	پنجم	آشنایی با رشته های ورزشی	آشنا ساختن دانش آموزان با رشته های قهرمانی و رقابتی	تخته،ماژیک	پرسش و پاسخ و سخنرانی	ارائه گزارش درمورد رشته های ورزشی
	هفته چهارم	۷	ششم	آموزش دو و میدانی: پرتاب توپ از بالای سر پرتاب توپ از بالای سر به پشت	تأکید بر استقامت قلبی تنفسی و انعطاف پذیری			
		۸	هفتم	حرکات پایه	آموزش پرتاب ازبالا و پرتاب از پایین و ضربه زدن با پا و دریافت کردن و ضضربه زدن با دست	فضای مناسب و توپ و سوت	آموزش یکطرفه	
ماه آبان	هفته پنجم	۹	هشتم	آشنایی با قوانین فوتبال	شناخت دانش آموزان از قواعد فوتبال	تخته و ماژیک	سخنرانی	ارائه گزارش در مورد قوانین زمین فوتبال
		۱۰	نهم	بازی فوتبال	آشنایی دانش آموزان با رشته و ورزشی فوتبال و توانایی بازی کردن	توپ و زمین مناسب	بازی	
	هفته ششم	۱۱	دهم	تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه (تهیه جزوه و نشریه گروهی از موضوعات دانشی	اشنایی باآسیب های جسمانی دروزرش؛ انواع حرکات در اندام های مختلف بدن، روش های مراقبت از فضا ها و تجهیزات ورزشی)	تخته،ماژیک	پرسش و پاسخ و سخنرانی	
		۱۲	یازدهم	صداکن پرتاب کن	پرتاب عمودی و دریافت و پرتاب	توپ	یادگیری در گروه	
	هفته هفتم	۱۳	دوازدهم	آشنایی با قوانین والیبال	آشنا شدن دانش آموزان با رشته والیبال	تخته و ماژیک + توپ و تور	سخنرانی	
		۱۴	سیزدهم	تمرین تکنیک های والیبال	توانا شدن دانش آموزان در سرویس زدن و ساعد و دریافت	توپ و تور و زمین مناسب	بازی و تمرین	
	هفته هشتم	۱۵ ۱۶	چهاردهم تعطیل	بازی والیبال	---	توپ و تور و زمین مناسب	---	

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

ماه آذر	هفته نهم	۱۷	پانزدهم	آزمون حرکات پایه	آشنایی بامیزان یادگیری و توانایی دانش آموزان در انجام حرکات پایه	نخ ، کله قندی،سوت	آزمون عملکردی	
		۱۸	شانزدهم	اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی	با تأکید بر استقامت قلبی تنفسی، قدرت وانعطاف پذیری)	مانع،چوب یاهر وسیله دیگر		
	هفته دهم	۱۹	هفدهم	آموزش دو و میدانی: دوی استقامت شش دقیقه	با تأکید بر استقامت قلبی تنفسی، قدرت وانعطاف پذیری)	مانع،چوب یاهر وسیله دیگر		
		۲۰	هجدهم	آشنایی با بازی های بومی محلی	آشنا ساختن دانش آموزان با بازی های پر تحرک و مهیج و فرهنگ اصیل	تخته و ماژیک	سخنرانی	
	هفته یازدهم هفته دوازدهم	۲۱	نوزدهم	بازی چوب رو بگیر	سرعت و فریب و کنترل	زمین مناسب	بازی در گروه	
		۲۲	بیستم	بازی چوب رو بگیر	سرعت و فریب و کنترل	زمین مناسب	بازی در گروه	
		۲۳	بیست ویکم	بازی بپا بی جا نمونی	دویدن،دقت ،چرخیدن	زمین مناسب و صندلی و صوت	بازی در گروه	
		۲۴	بیست ودوم	بازی بپا بی جا نمونی	دویدن،دقت ،چرخیدن	زمین مناسب و صندلی و صوت	بازی در گروه	
ماه دی	هفته سیزدهم	۲۵	بیست وسوم	ربودن چوب	دویدن و افزایش سرعت و توقف	چوب و سوت	بازی در گروه	
		۲۶	بیست وچهارم	آزمون آمادگی جسمانی	آشنایی با میزان یادگیری و استقامت دانش آموزان در انجام فعالیتهای بلند مدت	سوت و طناب	آزمون عملکردی	
	هفته چهاردهم	۲۷	بیست وپنجم	آزمون مهارتی	آشنایی با میزان یادگیری و توانایی دانش آموزان در	توپ و سوت و تور	آزمون عملکردی	
		۲۸	بیست وششم	آموزش دو و میدانی: پرش سه گام در منطقه تعیین	تأکید بر استقامت قلبی تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری)	کفش مناسب ومقداری رنگ		
	هفته پانزدهم	۲۹	بیست وهتم	دو دایره	افزایش استقامت و پرش	زمین مناسب	بازی در گروه	
		۳۰	بیست	دو دایره	افزایش استقامت و پرش	زمین مناسب	بازی در گروه	

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

			وهشتم					
	هفته شانزدهم	۳۱	بیست ونهم	گربه گیر	دویدن و فریب وافزایش استقامت	فضای مناسب	بازی در گروه	
		۳۲	سی ام	گربه گیر	دویدن و فریب وافزایش استقامت	فضای مناسب	بازی در گروه	
ماه بهمن	هفته هفدهم	۳۳ ۳۴	سی ویکم سی ودوم	مارپیچ آموزش دو و میدانی: پرتاب چرخشی توپ پرتاب دیسک	تغیر جهت و افزایش قدرت کنترل تأکید بر استقامت قلبی تنفسی، قدرت و انعطاف پذیری)	فضای مناسب کفش مناسب وتوپ یا دیسک	بازی در گروه	اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز(با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در کتاب)
	هفته هجدهم	۳۵	سی وسوم	بطری بازکن	چرخیدن و انعطاف پذیری	کاغذ و فضای مناسب	بازی در گروه	
		۳۶	سی وچهارم	پنجره های بلند	سرعت و افزایش استقامت	فضای مناسب	بازی در گروه	
	هفته نوزدهم	۳۷	سی وپنجم	پنجره های بلند	سرعت و افزایش استقامت	فضای مناسب	بازی در گروه	
		۳۸	سی وششم	بازی هفت سنگ	پرتاب و ضربه زدن با دست	توپ و تخته چوب	یادگیری از همسالان	
	هفته بیستم	۳۹ ۴۰	سی وهفتم تعطیل	وسط بازی	پرتاب و ضربه زدن با دست و فریب و سرعت	توپ	یادگیری از همسالان	
ماه اسفند	هفته بیست و یکم	۴۱	تعطیل	بادنما	چرخیدن و سرعت سریع	فضای مناسب	بازی در گروه	
		۴۲	سی وهشتم	بادنما	چرخیدن و سرعت سریع	فضای مناسب	بازی در گروه	
		۴۳	سی ونهم	شمارش معکوس	شروع سریع و افزایش کنترل	فضای مناسب	بازی در گروه	
	هفته بیست و دو هفته بیست و سه	۴۴	چهلم	تعویض شمارش	سرعت و استقامت	کارت و میدان مناسب	بازی در گروه	
		۴۵	چهل ویکم	پانتومیم	افزایش دقت و بکارگیری هوش و آموخته ها	فضای کلاسی	کار تیمی	
		۴۶	چهل ودوم	پانتومیم	افزایش دقت و بکارگیری هوش و آموخته ها	فضای کلاسی	کار تیمی	
	هفته بیست	۴۷	چهل وسوم	گوی و مسیر	دریافت کردن و پرتاب	توپ	بازی در گروه	
		۴۸	تعطیل					

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

ماه فروردین	هفته بیست	۴۹	تعطیل					
	هفته بیست	۵۰	تعطیل					
	هفته بیست	۵۱	تعطیل					
	هفته بیست و هشت	۵۲	تعطیل					
		۵۳	چهل وچهارم	پرتاپ به عقب	توانایی پرتاب و انعطاف پذیری	توپ	بازی در گروه	
		۵۴	چهل وپنجم	راه رفتن خروس و خرچنگ	استقامت پا و ایجاد نشاط	فضای مناسب	بازی در گروه	
		۵۵	چهل وششم	بطری بازکن	چرخیدن و انعطاف پذیری	کاغذ و فضای مناسب	بازی در گروه	
		۵۶	چهل وهفتم	پنجره های بلند	سرعت و افزایش استقامت	فضای مناسب	بازی در گروه	
ماه اردیبهشت	هفته بیست و نه	۵۷	مسابقات	فوتبال	افزایش روحیه و رشد کارتیمی و رقابت سالم	توپ و زمین بازی	---	
		۵۸	مسابقات	فوتبال	افزایش روحیه و رشد کارتیمی و رقابت سالم	توپ و زمین بازی	---	
	هفته سی ام	۵۹	چهل وهشتم					
	هفته سی و یک	۶۰	تعطیل					
			چهل ونهم	یه دقیقه من معلمم	افزایش حس اعتماد به نفس در دانش آموزان	کلاس	دانش آموز محور ، همیاری	
			پنجاهم	یه دقیقه من معلمم	افزایش حس اعتماد به نفس در دانش آموزان	کلاس	دانش آموز محور ، همیاری	
	هفته سی ودو	۶۳	پنجاه ویکم	آزمون حرکات پایه و آمادگی جسمانی	ارزیابی از میزان رشد در انجام صحیح حرکات پایه و تقویت قوای جسمانی	فضا مناسب	آزمون عملکردی	
		۶۴	پنجاه دوم	آزمون مهارتی	ارزیابی از میزان رشد دانش آموزان در انجام مهارت های انفرادی و گروهی	فضا مناسب و توپ و سوت	آزمون عملکردی	