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

بنام خدا

طرح درس سالانه تربیت بدنی پنجم

هفته اول	کلاس	مرور حرکتهای مهره های شطرنج
	حیاط	تست دانش آموزان ومیزان علاقمندی آنها به رشته ی هندبال و بسکتبال
هفته دوم	کلاس	آموزش حرکتهای ویژه ی مهره ها، گرفتن پیاده در حال عبور همراه با بازی دو نفره
	حیاط	آموزش گرم کردن عمومی بدن به روش علمی و عملی
هفته سوم	کلاس	آموزش حرکت ویژه ی قلعه رفتن، همراه با بازی
	حیاط	آموزش و گرم کردن اختصاصی مرتبط به رشته ی مربوط
هفته چهارم	کلاس	آموزش و تمرین حرکت ترفیع همراه با بازی
	حیاط	آموزش پاس و دریافت در هندبال
هفته پنجم	کلاس	آموزش بعضی از حالات کیش و مات
	حیاط	آموزش انواع گروه بندی در کلاس
هفته ششم	کلاس	آموزش حالت تساوی و پات
	حیاط	آموزش انواع استقرار و تمرین پاس و دریافت در اشکال مختلف
هفته هفتم	کلاس	آموزش ثبت حرکات و علائم قراردادی
	حیاط	انجام بازی با توپ روی دایره، هدف: چابکی، سرعت، تقویت حس همکاری

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

هفته هشتم	کلاس	انجام مسابقه بین دانش آموزان کلاس
	حیاط	انجام بازی پرتاب کن و بنشین. هدف: تسلط بر توپ و انواع پاسها و گرفتن ها
هفته نهم	کلاس	آموزش دراز و نشست و تمرین آن
	حیاط	انجام و تمرین انواع پریدن برروی دایره های مشخص شده
هفته دهم	کلاس	آموزش انعطاف پذیری همراه با تمرین
	حیاط	آموزش پاس دادن همراه با یک گام(چندنفره) نفرمقابل دریافت
هفته یازدهم	کلاس	آموزش بارفیکس به صورت خوابیده همراه با تمرین
	حیاط	آموزش پاس دادن همراه با دو گام (چند نفره) نفرهای مقابل دریافت
هفته دوازدهم	کلاس	ارزشیابی یادگیری بارفیکس، دراز و نشست و انعطاف پذیری از دانش آموزان و رفع اشکال
	حیاط	انجام بازی انداختن توپ از بالای سر به صورت امدادی. هدف: تسلط بر توپ، چابکی، سرعت
هفته سیزدهم	کلاس	مرحله ی اول امتحان نوبت اول
	حیاط	تمرین و آموزش بارفیکس رفتن ایستاد
هفته چهاردهم	کلاس	مرحله ی دوم امتحان نوبت اول
	حیاط	آموزش و تمرین دوی ۴ در ۹ متر
هفته پانزدهم	کلاس	برگزاری مسابقات شطرنج بین دانش آموزان جهت انتخاب نفرات برتر

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

	حیاط	برگزاری امتحان نوبت اول
هفته شانزدهم	کلاس	برگزاری مسابقات شطرنج بین دانش آموزان جهت انتخاب نفرات برتر
	حیاط	انجام بازی سنجاب و گردو. هدف: سرعت، چابکی و عکس العمل
هفته هفدهم	کلاس	آموزش و شناسایی حرکات رد شده در حرکات گرم کردن بدن
	حیاط	آموزش سه گام همراه با شوت زدن به دروازه بان
هفته هیجدهم	کلاس	آموزش حرکات گرم کردن عمومی بدن به صورت صحیح و به ترتیب
	حیاط	آموزش سه گام در هندبال و تمرینهای مربوطه
هفته نوزدهم	کلاس	آموزش طناب زدن به روشهای مختلف
	حیاط	آموزش دریبل کردن در هندبال
هفته بیستم	کلاس	تمرین طناب زدن به روشهای مختلف
	حیاط	آموزش پاس و دریافت در بسکتبال
هفته بیست ویکم	کلاس	آموزش و تمرین غلت جلو پا جمع
	حیاط	انجام بازی سر گروه و توپ. هدف: تسلط بر توپ، همانگی چشم و دست، سرعت عمل
هفته بیست و دوم	کلاس	آموزش و تمرین غلت جلو پا باز
	حیاط	آموزش سه گام در بسکتبال و تمرینهای مربوطه
هفته بیست و	کلاس	آموزش گهواره و پل زدن

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

سوم	حیاط	آموزش پرتابهای مختلف به طرف حلقه در بسکتبال
هفته بیست و چهارم	کلاس	انجام بازی کلاسی به پافراموش نکنی. هدف: چابکی، سرعت انتقال، پرورش دقت
	حیاط	تمرین پرتاب توپ به حلقه با حرکت سه گام
هفته بیست و پنجم	کلاس	انجام بازی بین تو یکبار به خاطر بسپار. هدف: سرعت انتقال، پرورش دقت
	حیاط	انجام بازی داج بال. هدف: تسلط بر توپ، چابکی، کنترل بدن
هفته بیست و ششم	کلاس	انجام بازی پرتاب به سبد. هدف: هماهنگی چشم و دست
	حیاط	انجام بازی تعقیب کردن بادریبل
هفته بیست و هفتم	کلاس	مرحله ی اول امتحان نوبت دوم
	حیاط	مرحله اول امتحان نوبت دوم
هفته بیست و هشتم	کلاس	مرحله دوم امتحان نوبت دوم
	حیاط	مرحله دوم امتحان نوبت دوم
هفته بیست و نهم	کلاس	انجام بازی های دلخواه در کلاس یا کلاس
	حیاط	انجام بازی فوتبال

www.asemankafinet.ir