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

طرح درس تربیت بدنی پایه دوم ابتدایی

طرح درس یک ساعت درس تربیت بدنی کلاس :دوم ابتدایی وسایل :توپ –طناب نخی ۱۰متر -گچ –سوت زمان ۴۵ :دقیقه محوطه :حیاط آموزشگاه	موضوع :مهارت در پرتاب کردن هدف کلی :پرتاب دو دستی حیطه دانش :آشنایی با نحوه صحیح پرتاب دودستی حیطه مهارتی :مهارت در گرفتن توپ در دست و پرتاب آن حیطه نگرشی :تمایل به یادگیری صحیح پرتاب دو دستی و به کارگیری آن در ورزشها

مراحل تدریس		زمان به دقیقه	شرح فعالیت
آمادگی	آمادگی سازمانی	۳	تعویض لباس –استقرار بازیکنان در زمین ، سلام و احوالپرسی حضور و غیاب خواندن سوره ای کوچک از قرآن توسط یکی از بچه ها –بازدید از محوطه از نظر ایمنی و بهداشتی –بازدید نظافت صف بندی و وضعیت جسمی و روانی بچه ها بررسی می شود .
	آمادگی بدنی	گرم کردن عمومی ۳ گرم کردن اختصاصی ۷	انواع راه رفتنها -دویدنها –پریدنها –لی لی کردن ها –حرکات تقلیدی و تشبیهی با شعر)شعر در پشت برگه(راه رفتنهای سریع –دویدن آرام -نرمشهای کششی در بالاتنه با شمارش من ۱-۲-۳بچه ها – (۱)دستها را روی شانه تا و سپس باز و دوباره تا و در بالای سر به هم می زنند تا ۸شماره حرکت عضلات گردن -چرخش شانه ها به سمت جلو و عقب حرکت مچ دست به طرف پایین و بالا

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

ارزشیابی تشخیصی	۲	توپ را به طرف بالا پرتاب کنند و بگیرند
پیاده کردن هدف **مرحله اصلی**	۲۰	طنابی را بوسیله میله ی پرچم و حفاظهای پنجره یا میله ی هندبال یا بسکتبال و ...ثابت می بندیم و به تعداد توپهای موجود که داریم به بچه ها می دهیم)مثلاً چهار توپ در چهار گروه(از نفرات اول هر گروه خواسته می شود به طور همزمان توپ را به بالای طناب پرتاب کرده و بلافاصله به طرف دیگر طناب رفته و توپ پرتاب شده را دریافت کنند . توپها را به نفرات بعدی بدهند و به آخر صف خود برگردند در این فاصله بچه ها شعر ورزش خوبه که در زیر نوشته شده را با هم می خوانند . ورزش خوبه چه جورش نه بی نمک نه شورش ورزش کنیم یه عالم یواش یواش و با هم غصه خوبه یا شادی البته شادی شادی شادی کجاست همین جا تو قلب ما بچه ها دنیا داره تماشا به چشم ما بچه ها هر طرفش یک رنگه وای که چقدر قشنگه به روی هم بخندیم

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

		راه غمو ببندیم ضمناً نفری که پرتاب صحیح را انجام داده به بچه ها معرفی شده و از او می خواهیم یک بار دیگر فعالیت قبل را تکرار کنند . پس از اتمام بازی اول نفس گیری کرده بلافاصله دانش آموزان در چهار گروه مقابل هم بطوریکه دو گروه از دانش آموزان در آن طرف طناب مستقر شوند فاصله بین دو گروه ۵/۱متر تعیین کرده از نفرات اول هر گروه خواسته می شود تا با صدای سوت مربی توپ را از بالای سر بدون برخورد به طناب برای نفر اول گروه مقابل پرتاب کند و سریع به آخر صف گروه مقابل برود .اینکار تا نفرات آخر هر گروه ادامه پیدا می کند .
بازی تفریحی	۳	بازی درخت و گنجشک مربی دانش آموزان را در گروه های سه نفری قرار داده به طوری که یک نفر درخت و دو نفر دیگر به عنوان گنجشک زیر درخت نشسته .و چند نفر را هم در وسط گروه ها بدون جا قرار می دهیم و به بچه ها می گوییم با صدای سوت من گنجشکها با هم جا به جا می شوند و در این بین گنجشکهای بدون درخت سریع زیر درخت گروه ها بروند، بعد از دو سه بار جای درخت و گنجشکها با هم عوض می شوند . دانش آموزان)درختها (خود را به حالتهای مختلف نشان می دهند
بازگشت به حالت اولیه	۷	از بچه ها می خواهیم که در یک صف قرار گرفته و با خواندن شعر زیر همراه با دویدن آرام شروع کرده و با راه رفتن آنها را به حالت اولیه بر می گردانیم . دویدم دویدم از سرجوی پریدم

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 جنگلی رسیدم)دستها در بالای سر کشیده می شود (چون خیلی خسته بودم روی دستها خوابیدم)حرکت گردن به سمت چپ و راست) با قطره های باران با دانه های تگرگ)دست زدن روی بازوها و رانها) از خواب خوش پریدم پرنده ای پر می زد)حالت بال زدن) به هر طرف سر می زد)دستها از بالای سر به طرف چپ و راست) شکارچی بر اسبی سوار (حالت یورتمه) در دست او تیر کمان)کشیدن دستها به حالت کشیدن زه کمان) گرفتن پرنده از او جان خم شدم خم شدم از روی زمین برداشتم)نشستن) روی درخت گذاشتم خوشحال از کارم برگشتم)نفس گیریهای عمیق(
سپس تذکراتی در مورد تغذیه و بهداشت می دهیم وسایل توسط سرگروه ها جمع آوری شده و ترک زمین و راهنمایی بچه ها جهت شست و شو و نظافت به سمت دستشویی می رویم.		

www