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 سالانه تربیت بدنی پایه ششم

طرح درس نوبت اول

موضوع : آمادگی جسمانی و حرکتی و دو و میدانی پایه : ششم		
ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
مهر ماه	۱	معرفی واحد درسی با عنایت به مدل معرفی شده گروه بندی دانش آموزان با عنایت به مدل معرفی شده شرح نقش گروه ها ، سرگروه ها و اعضا با عنایت به مدل معرفی شده تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه از موضوعات دانشی (فعالیت جسمانی و سلامت ؛ تغذیه و بهداشت و آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی) اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در کتاب)
	۲	همراه با گروه : گرم کردن بدن ، مرور برنامه و توصیه های لازم اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تاکید 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 فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	همراه با گروه :گرم کردن بدن ، مرور برنامه و توصیه های لازم اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تاکید 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 فصل شش)
	۴	همراه با گروه : گرم کردن بدن ، مرور برنامه و توصیه های لازم اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تاکید 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 فصل شش)

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

		همراه با گروه : مرحله سرد کردن
موضوع : آمادگی جسمانی و حرکتی و دو و میدانی		
ماه	جلسه	عنوان درس
	هفتگی	
	۱	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تاکید 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 فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ارتقا دهنده آمادگی جسمانی با تاکید 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 فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ارتقا دهنده استقامت قلبی تنفسی ، قدرت و انعطاف پذیری آموزش دو و میدانی : دوی امدادی سرعت با مانع اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ارتقا دهنده استقامت قلبی تنفسی ، قدرت و انعطاف پذیری

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

		آموزش دو و میدانی : پرش ضربدری پرش قورباغه ای اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن

موضوع : آمادگی جسمانی و حرکتی و دو و میدانی		پایه : ششم
ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
	۱	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ارتقا دهنده استقامت قلبی تنفسی ، قدرت و انعطاف پذیری آموزش دو و میدانی : پرتاب نیزه موشکی اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ارتقا دهنده استقامت قلبی تنفسی ، قدرت و انعطاف پذیری آموزش دو و میدانی : دوی مارپیچ امدادی اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی (با تاکید بر استقامت قلبی تنفسی ، قدرت و انعطاف پذیری) آموزش دو و میدانی : دوی سرعت با مانع

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 یک برنامه حرکت نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی (با تاکید بر استقامت قلبی ، تنفسی ، قدرت و انعطاف پذیری) آموزش دو و میدانی : پرتاب توپ از بالای سر پرتاب توپ از بالای سر به پشت اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن

طرح درس نوبت دوم

موضوع : آموزش دو و میدانی		
ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
دی ماه	۱	معرفی واحد درسی با عنایت به مدل معرفی شده (در طول نوبت چکار خواهید کرد) گروه بندی دانش آموزان با عنایت به مدل معرفی شده شرح نقش های گروه ها ، سرگروه ها و اعضا با عنایت به مدل معرفی شده تعیین پروژه برای برآوردن سهم دانشی برنامه (تهیه جزوه و نشریه گروهی از موضوعات دانشی آسیب های جسمانی در ورزش ؛ انواع حرکات در اندام های مختلف بدن ، روش های مراقبت از فضا ها و تجهیزات ورزشی) اجرای یک برتانه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش)
	۲	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی (با تاکید بر استقامت تنفسی ، قدرت و انعطاف پذیری) آموزش دو و میدانی : دوی استقامت شش دقیقه

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 یک برنامه حکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن

www.asemankafinet.ir

موضوع : آمادگی جسمانی و حرکتی و دو ومیدانی پایه : ششم		
ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
بهمن ماه	۱	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی (با تاکید بر استقات قلبی تنفسی قدرت و انعطاف پذیری) آموزش دو و میدانی : پرش سه گام در منطقه تعیین شده اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	همراه با گروه : گرم کردن بدن ، مرور برنامه و توصیه های لازم اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تاکید بر استقامت قلبی ، تنفسی ، قدرت و انعطاف پذیری و چابکی)

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

		آموزش دو و میدانی : پرتاب توپ با دست اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در کتاب) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۳	همراه با گروه : گرم کردن بدن ، مرور برنامه و توصیه های لازم اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تاکید بر استقامت قلبی ، تنفسی ، قدرت و انعطاف پذیری و چابکی) آموزش دو و میدانی : دوی سرعت در قوس مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۴	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تاکید بر استقامت قلبی تنفسی ، قدرت و انعطاف پذیری و چابکی) آموزش دو و میدانی : پرش طول با نیزه پرش با نیزه از روی مانع کوتاه اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن

www.asemankafinet.ir

موضوع : آمادگی جسمانی حرکتی و دو و میدانی		پایه : ششم
ماه	جلسه هفتگی	عنوان درس
اسفند ماه	۱	همراه با گروه : گرم کردن بدن

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 فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تاکید بر استقامت قلبی تنفسی ، قدرت ، انعطاف پذیری ، چابکی ، تعادل و هماهنگی) آموزش دو و میدانی : پرتاب چرخشی توپ پرتاب دیسک مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عناین به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش) همراه با گروه : مرحله سرد کردن
	۲	همراه با گروه : گرم کردن بدن اجرای فعالیت های ترکیبی برای ارتقای قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی (با تاکید بر استقامت قلبی تنفسی ، قدرت ، انعطاف پذیری چابکی ، تعادل و هماهنگی) آموزش دو و میدانی : دوی امدادی سرعت مارپیچ مسابقه بین دانش آموزان با محوریت مهارت آموزش داده شده اجرای یک برنامه حرکتی نشاط انگیز (با عنایت به نمونه بازی های ورزشی و بومی محلی معرفی شده در فصل شش)

www.asemankafinet.ir