

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

به نام خدا	طرح درس ورزش در کلاس
تعداد دانش آموزان : ۲۲ نفر	پایه ی اول
سال تحصیلی	زمان : ۴۵ دقیقه
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 سازی سازمانی :	
سلام و احوال پرسی - خواندن سوره ای از قرآن - حضور و غیاب - توجه به وضع جسمانی دانش آموزان -	
توجه به وضع تغذیه و پرورش و پاسخ راجع به خوردن صبحانه و غذاهای مفید برای بدن - بررسی وضعیت	

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . www.asebankafinet.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 راجع 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

اجرای بازی : (۲۵ دقیقه)

بازی اول : دانش آموزان به نوبت آمده و سعی نمایند توپ را در داخل سبیدی 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 بنشیند 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 ریاضی 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 معین 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