این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

باسمه تعالی

الف)مشخصات کلی:

نام و نام خانوادگی: **رشته و مدرک تحصیلی:**

سابقه تدریس: **منطقه:** **آموزشگاه:**

دوره تحصیلی:ابتدایی. **تعداد دانش آموزان:**۱۶ نفر. **موضوع تدریس مهارت:**طناب جفت جلو وعقب

موضوع تدریس فاکتور آمادگی جسمانی:استقامت قلبی-تنفسی. **مدت زمان تدریس:**۴۰ دقیقه.

ب)فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

طناب معمولی به تعداد دانش آموزان،طناب بزرگ یک عدد،کاور ۱۶ عدد در ۴ رنگ، کرنومتر،سوت

ج)هدفهای آموزشی:

بهبود و توسعه استقامت قلبی-تنفسی. آموزش و آشنایی با اجرای مهارت طناب جفت جلو وعقب

د)هدفهای رفتاری:

دانش آموزان بتوانند در پایان این جلسه آموزشی بتوانند نحوی صحیح پرش در مهارت جفت جلو وعقب را انجام دهد و چند بار به صورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد.

ه)برنامه آموزشی:

۱-مرحله آمادگی سازمانی(۲-۳ دقیقه):

سلام و احوالپرسی، حضور وغیاب توسط سرگروه ها، بررسی وضعیت لباس ها وکفش ها ، تذکرات ایمنی و بهداشتی، شعار طناب زنی و ورزش و حرکت به سمت حیاط

۲-مرحله آمادگی بدنی(۱۰-۱۱ دقیقه) :

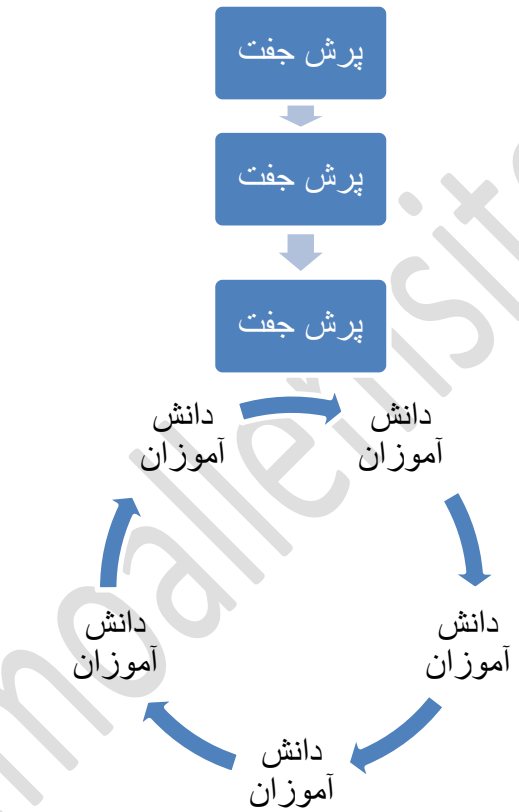
گرم کردن عمومی و اختصاصی:

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

راه رفتن های نمایشی و دایره وار، حرکات کششی با طناب در دستها و پاها، حرکات جنبشی با طناب، اجرای شعر درجا، دویدن های کوتاه به سمت های مختلف با صدای سوت، پریدن های جفت از روی شکل های شش ضلعی و مستطیلی، پریدن های جفت از روی طناب با ارتفاع های مختلف.

مدل گرم کردن



۳-مرحله پیاده نمودن هدف(۲۲ دقیقه):

الف)آمادگی جسمانی

استقامت قلبی و تنفسی:

استقامت قلبی- تنفسی توانایی بدن برای انجام یک فعالیت طولانی ورزشی است. استقامت قلبی تنفسی نقش مهمی در سلامت عمومی بدن، کنترل وزن و کاهش زمان خستگی در دانش آموزان می شود.

تمرین:

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

دانش اموزان همراه با طناب پشت خط شروع ایستاده و مسافت ۲۵ متری رفت و برگشت را با طناب می دوند. وبعد از هر دور۳۰ ثانیه را استراحت می کنند.کل مسافت رفت و برگشت ۵ دور ۲۵ متری می باشد.

ب)مهارت

طناب زنی:

طناب زنی یک فعالیت بدنی کامل است که آمادگی قلب و عروق را بهبود می بخشد و موجب تعدیل وزن وترکیب بدن می شود. این ورزش هماهنگی عصب و عضله را بهبود بخشیده و باعث بهبود چابکی و ریتم حرکت می شود.

آموزش طناب جفت جلو عقب:

مرور و تکرار تمرینات قبلی (طناب جفت ساده) همراه با رفع اشکال و اصلاح مهارتهای تدریس شده.

طناب جفت جلو عقب:در این روش با ثابت نگه داشتن تنه به صورت جفت به جلو و عقب پرش می کنیم. پاها جفت حدود ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر به جلو وعقب پرش می کنیم.

آموزش نحوه ی پرش جفت جلو عقب بدون استفاده از طناب و با نمایش معلم و سپس اجرا توسط دانش آموزان و تکرار تمرین

پرش به صورت جفت جلو عقب از روی طناب به صورت ۴ بار پست سر هم با تاکید بر جفت بودن پاها

پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربه طناب جلو ی پا و یا پرش پا به جلو و یک پرش به عقب و تکرار تمرین

اجرای مهارت با یک چرخش کامل طناب و یک پرش به جلو سپس به عقب

اجرای مهارت به صورت کامل با ۳ تکرار پشت سر هم

اجرای مهارت به صورت متوالی

۴-مرحله بازگشت به حالت اولیه(۵ دقیقه):

راه رفتن های آرام همراه با تنفس عمیق،اجرای بازی چرخش زنجیره، انجام حرکات کششی در پاها، جمع آوری طناب ها، خوردن آب بعد از فعالیت، بازگشت به کلاس.

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

نام و نام خانوداگی معلم تربیت بدنی

محل امضاء

نام و نام خانوداگی مدیر مدرسه

محل مهر و امضاء

www.moallemsite.ir