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

مشخصات کلی				
نام و نام خانوادگی:	تلفن:	رشته و مدرک تحصیلی:	سابقه تدریس:	منطقه:
آموزشگاه: تلفن:	موضوع تدریس فاکتور آمادگی جسمانی: چابکی	موضوع تدریس مهارت:چابکی	مدت زمان تدریس ۴۵ دقیقه.	تعداد دانش آموزان: ۲۰ نفر
اهداف نگرشی: احترام به خود و دیگران– تقویت حس همکاری				
فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز: توپ والیبال ۲ عدد,کاور۲۰ عدد در چهار رنگ, کونز ۲۰ عدد, سوت، طناب یک عدد؛ استفاده از پوسترهای آموزشی				

هدفهای آموزشی:



بهبود و توسعه چابکی دانش آموزان.آگاهی بیشتر دانش آموزان از فاکتورهای دخیل در چابکی

هدفهای رفتاری:

دانش آموزان بتوانند در پایان این جلسه آموزشی عوامل موثر در چابکی را نام برده و برای هریک مثالی بیاورند.

برنامه آموزشی:

مرحله آمادگی(۱۳ دقیقه)

۱-مرحله آمادگی سازمانی:

سلام و احوالپرسی,حضور وغیاب, قرآن و دعا،اشاره به مناسبت روز (هفته معلم)و ، آگاه نمودن دانش آموزان به مفاد برنامه آموزشی

۲-مرحله امادگی بدنی:

گرم کردن عمومی:

حضور در حیاط مدرسه و راه رفتن دور حیاط جهت آماده شدن برای اجرای برنامه آموزشی.

افزایش تدریجی ضربان قلب دانش آموزان با تغییر سرعت راه رفتن و دویدن.

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

دویدن های کوتاه مدت به همراه استپ کردن با صدای سوت جهت افزایش حس عکس العمل دانش آموزان.

استفاده از لوح های آموزشی در حین راه رفتن و تذکر درباره نحوه صحیح گام برداشتن؛ راه رفتن و دویدن.

استفاده از لوح های آموزشی آمادگی جسمانی نصب شده در حیاط در حین انجام حرکات.

انجام حرکات کششی توسط یکی از دانش آموزان.

تذکر:

چابکی یکی از اجزای آمادگی عضلانی است که به توانایی تغییر سریع سرعت و جهت حرکت با دقت و بدون از دست دادن تعادل بوده و تحت تاثیر چندین عامل از قبیل قدرت، توان، سرعت، تعادل و هماهنگی قرار می گیرد. لذا جهت تقویت این فاکتور باید موارد فوق به صورت ترکیبی و یا جداگانه مورد تمرین قرار گیرد. . بنابراین فرد چابک باید کلیه عوامل جسمانی فوق را در حد قابل قبول داشته باشد.



سرعت

عبارت است از توانایی جابجا شدن کل بدن (مانند دو) یایک اندام (مانند سرعت دست درمشت زنی) درحداقل زمان.

تعادل

به توانایی حفظ بدن درفضا تعادل گفته میشود.



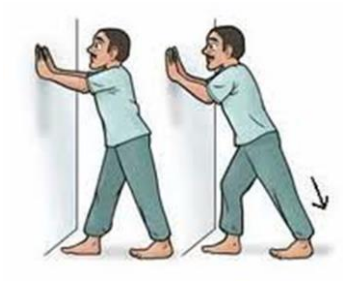
هماهنگی

به توانایی انجام حرکات هزمان دست و پا با کنترل و با ریتم مشخص می گویند.

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





قدرت

تولید نیرو توسط عضلات بدن

گرم کردن اختصاصی:

انجام بازی آینه بازی به طوری که یک گروه آینه و گروه دیگر تصویر می شوند و باید شکل نفر مقابل را مانند آینه انجام دهند.

دویدن انجام دادن پرش زیگزاگ باصدای سوت.

انجام دو های دو نفره در کنار هم و عوض کردن محل قرار گیری با صدای سوت جهت افزایش سرعت عمل و عکس العمل.

انجام دو های دو نفره در کنار هم و بالا کشیدن دست ها با صدای سوت و تلاش برای هماهنگ نمودن حرکات دو نفره جهت افزایش هماهنگی.

انجام دو های مارپیچ با اعضای گروه جهت افزایش حس همکاری.

انجام دو با زدن استارت جهت افزایش سرعت و چالاکی.

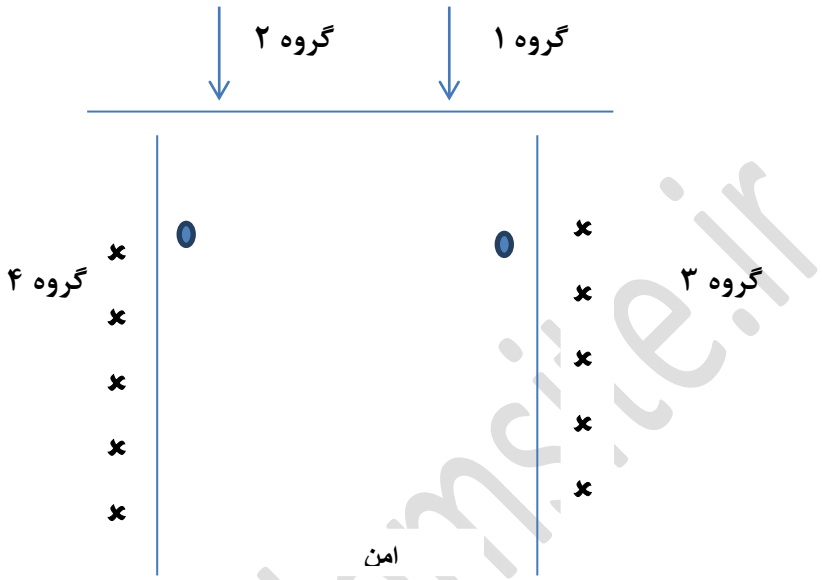
استفاده از دانش آموزان جهت اجرای حرکات ورزشی خاص گروه خود(هماهنگی- تعادل- قدرت- سرعت).

۳-مرحله پیاده نمودن هدف(۲۵ دقیقه):

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

جهت اجرای این فاکتور از آمادگی جسمانی از دانش آموزان خواسته می شود که در ۴ گروه با رنگ های مختلف قرار گیرند و در خطوط مشخص شده بازی شرح داده در ذیل را با دو توپ اجرا نمایند



در این بازی گروه یک باید به ت شده و به سرعت از آن عبور کنند فردی که بتواند بدون برخورد توپ از مسی ر کرده و به محدوده امن برسد جایز افت خواهد کرد لازم به ذکر است که تعداد امتیاز های گروه ها محاسبه شده و نهایتا تیم منتخب اعلام خواهد شد . انجام این بازی به سرعت، عکس العمل؛ و هماهنگی زیادی نیازمند است.

به ترتیب گروه های دو تا چهار وارد تونل می شوند و امتیاز کسب می کنند.

بعد از این بازی شروع به بازی طناب بازی می کنیم در این بازی فردی که از بقیه وارد تر است و می تواند طناب را به خوبی بچرخاند در مرکز دایره ایستاده و مابقی دانش آموزان باید در محیط یک دایره ایستاده و از روی طناب در حال چرخش بپرند. این بازی نیز توانایی هماهنگی دانش آموزان و عکس العمل آنان را افزایش می دهد. تیمی که سه نفر از پنج نفر آنان بسوزد از دور مسابقات حذف می شود این بازی را تا زمانی انجام می دهند که بیشترین اعضای یک تیم هنوز در محیط دایره ایستاده باشند(بهترین تیم). سپس به تیم برنده جایزه ای تعلق خواهد گرفت.

در بازی بعدی افراد در گروه های خود ایستاده نفرات اول هر گروه رقص پا به پا می کنند و با دویدن مسیری را رفته و باز می گردند. رقص پا وسیله بسیار مناسبی جهت افزایش هماهنگی و چابکی فرد است.

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

سپس افراد در گروه های خود ایستاده و با صدای سوت نفرات اول با سرعت مسیر مشخص شده را دویده از بین مخروط ها به طور مارپیچ عبور کرده و باز به سمت گروه خود باز می گردند . در این بازی بین دو تمی برگزار می شود و در طی این مدت دو گروه دیگر استراحت فعال خواهند داشت. به گروه برنده جایزه تعلق خواهد گرفت.

۴-مرحله بازگشت به حالت اولیه(۶ دقیقه):

جمع کردن وسائل,هر ۴ گروه دستان یکدیگر را گرفته و در یک دایره راه می روند و نفس گیری می کنندو حرکات کششی انجام می دهند و بعد هر ۴ گروه با معلم یک دایره درست کرده و حرکات کششی انجام می دهند، جمع بندی مفاد آموزشی,اشاره به آموزش جلسه بعد و تعیین تکلیف جلسه بعد،توصیه بهداشتی ،شستن دستها و برگشت به کلاس.

محل امضای معلم ***محل مهر و امضای کارشناس مسئول تربیت بدنی منطقه***

www.moallemsite.ir