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

	« بسمه تعالی» **طرح درس : تربیت بدنی کلاس : ششم ابتدایی رده سنی: ۱۱ تا ۱۳ سال تعداد دانش آموزان: نفر** **سال تحصیلی : آموزگار:** **موضوع: سرعت (استارت نشستن) تاریخ : جلسه : ششم ساعت :**		**زمانبر اساس دقیقه: ۴۵ دقیقه**
هدف	هدف کلی	افزایش سرعت و زمان عکس العمل دانش آموزان، همکاری گروهی و تقویت عضلات پا (ناحیه ران،ساق، پنجه پا) و ایجاد حس رقابت	
	هدف جزئی	حیطه ی شناختی (دانشی) : ۱. آشنایی دانش آموزان با قوانین استارت نشستن ۲. آشنایی دانش آموزان با قوانین بازی ۳. آشنایی با دوی سرعت و نقش سرعت عمل در حین تمرین و بازی ۴. آشنایی با برخی تمرینات دوی سرعت جهت بهبود سرعت عکس العمل و شرکت در مسابقات ۵. آشنایی با موارد ایمنی و بهداشتی در کلاس تربیت بدنی	
		حیطه ی عاطفی (نگرشی): ۱. علاقه مند نمودن دانش آموزان به یادگیری تکنیک استارت نشستن برای شرکت در مسابقات دوی سرعت ۲. ایجاد حس همکاری گروهی و رقابت ۳. ایجاد نگرش مثبت به مربی و داور و قوانین بازی ۴. ایجاد تمایل به رعایت نکات بهداشتی ۵. ایجاد شور و نشاط و هیجان در دانش آموزان	
		حیطه مهارتی : ۱. کسب مهارت در اجرای استارت نشستن و حرکات بدن در مراحل مختلف این تکنیک ۲. توانایی تشخیص پای تکیه گاه ۳. بهبود سرعت خطی و زمان عکس العمل دانش آموزان ۴. تقویت عضلات پا با انجام بازی	
ابزار وسایل		مانع، سوت، کرنومتر، لباس ورزشی، کفش ورزشی،حیاط	
آمادگی	سازمانی	✓ سلام و احوال پرسی ✓ حضور و غیاب ✓ تعویض لباس ✓ بازدید از فضای آموزشی و اطمینان پیدا کردن از ایمن بودن امکانات و وسایل مورد استفاده	٤

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

	عمومی	شامل: راه رفتن ، دویدن نرم، درجا زدن و انجام حرکات کششی و نرمشی و در نهایت گرم کردن تمامی عضلات و مفاصل	٤
	اختصاصی	شامل: دویدن تند با شنیدن صدای سوت، انجام حرکات کششی عضلات پا در حین راه رفتن و دویدن (در واقع هدف گرم کردن عضلات پا می باشد) .	٥
آموزش		هدف اصلی این جلسه، آموزش استارت نشستن از مقدمات دوی سرعت است که بدین شیوه مراحل مختلف آن را به نمایش می گذاریم: ابتدا از دانش آموزان می خواهیم با یکی از روش های زیر پای تکیه گاه خود را مشخص کنند: ۱. حرکت سقوطی رو به جلو و عکس العمل پای اول (پای تکیه گاه) ۲.لی لی کردن روی یک پا ۳. ضربه زدن به توپ با یک پا ۴. پرش با یک پا (پایی که مسافت بیش تری را طی می کند قوی تر و پای تکیه گاه است). با مشخص شدن پای تکیه گاه به آموزش تکنیک مورد نظر می پردازیم : به علت نداشتن بلوک استارت به دانش آموزان می گوییم که پشتشان را به خط شروع بکنند و به اندازه یک پا و نصفی به عقب بروند و همان اندازه ای را که به عقب رفته اند علامت بگذارند و بسمت خط شروع برگردند و پای اتکا را جایی که علامت گذاشته اند بگذارند و به جای اینکه پاها پشت خط باشد دستها را پشت خط شروع بگذارند بدین صورت که انگشت شست و سبابه دقیقاً پشت خط شروع قرار میگیرند و دستها اندازه شانه ها باز است و قسمتی از فشار بدن روی بندهای اول انگشتان است .پای راهنما نیز عقب تر از پای دیگر قرار میگیرد. **فرمان به جای خود** حال دانش آموز با فرمان خود در محل استارت مستقر می شود و پاها و دستها را در محل خود قرار می دهد. **فرمان حاضر** با شنیدن فرمان حاضر باسن خود را بالا آورده تا حدی که از شانه ها بالاتر بیاید و در این حالت همزمان پاها باز می شود به طوری که زانوی پای جلو که همان پای اتکا است ۹۰ درجه و زانوی پای راهنما که همان پای عقب است حدوداً ۱۲۰ درجه باز می شود و سر رو به جلو قرار دارد وبدن یک حالت منقبض را دارد . **فرمان رو** با فرمان رو یا سوت زدن تمام حواس خود را روی حرکت از جا کندن متمرکز میسازد و یکدفعه از زمین کنده می شود به طوری که گام اول از همه گامها ی دیگر ما بلند تر باشد . **تذکرات لازم:** انگشتان شست روی خط زمینه قرار نگیرد که در این صورت خطای اوت است. با شنیدن فرمان سوم شروع به دویدن کنند و همانند هواپیما که حالت خیز می گیرد در فرمان دوم عمل نماید.	۲۶

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

تمرین ۱ :با به اتمام رسیدن آموزش ،دانش آموزان را به ۲ گروه تقسیم می کنیم و از یک گروه می خواهیم در فاصله ی تقریبا یک متری خط قرار بگیرند و پای تکیه گاه خود را مطابق توضیحات داده شده مشخص کنند. سپس با انجام ۳ مرحله یاستارت نشستن هماهنگ با فرمان معلم عرض سالن را با سرعت بدوند و از خط پایان بگذرند(در هنگام استارت زدن دانش آموزان به رفع اشکالات می پردازیم).

تمرین ۲: پس از تنفس عمیق و کمی پایین آمدن ضربان قلب از دانش آموزان می خواهیم پشت خط قرار گرفته و مانند قبل شروع به دویدن کنند. با این تفاوت که با شنیدن صدایس سوت سریعا حالت استارت نشستن در فرمان اول (همه به جای خود) را بگیرند و با شنیدن فرمان دوم مرحله ی بعد (حاضر) را اجرا کنند. با شنیدن فرمان سوم (رو) با نهایت سرعت بدوند و خود را به خط پایان برسانند.

در نهایت گروه اول جای خود را به گروه دوم می دهند و این دوتمرین توسط گروه جدید نیز تکرار می شود.

تمرین ۳ : با شمخص کردن مسیر ۴ مانع را در طول مسیر قرار می دهیم. دانش آموزان را به دو گروه تقسیم کرده و از آنان می خواهیم پشت خط به صف بایستند.نفر اول با شنیدن صدای سوت و با استارت نشستن شروع به دویدن کند و با گذشتن از ۴ مانع و پریدن روی آنها ، خود را به خط پایان برساند و در این لحظه نفر دوم مطابق آنچه گفته شد مسیر را طی کند.این عمل تا آخرین نفر گروه اول ادامه می یابد .سپس گروه دوم به همان شیوه عمل می کند و با ثبت زمان توسط معلم برنده اعلام می شود.

بازی : برای کاهش خستگی دانش آموزان و تقویت روحیه همکاری گروهی و جنبه های دیگر می توان یکی از دو بازی زیر را با توجه به زمان باقی مانده به اجرا درآورد:

۱. بازی گانیه

- اهداف کلی: حفظ تعادل، تقویت عضلات پا، ایجاد هماهنگی بین دست و پا و چشم ها، ایجاد روحیه فداکاری
- اهداف جزیی: افزایش ضربان قلب و در نتیجه بهبود جریان خون
- محوطه بازی: یک مربع ۶ × ۶ متر

شرح بازی:

ابتدا دو بازیکن به عنوان سرگروه تعیین می شوند و سایر بازیکنان را به طور مساوی تقسیم می کنند. بعد به قید قرعه (مانند شیر و خط) گروهی داخل زمین بازی قرار می گیرند و گروه دیگر در بیرون زمین به عنوان مهاجم. بازی بدین ترتیب آغاز می شود که به پیشنهاد سرگروه مهاجم، یکی از یاران با یک پا وارد زمین بازی می شود و به صورت لی لی به طرف بازیکنان داخل زمین حمله کرده و با دست آنها را لمس می کند که موجب سوختن و خارج شدن آنها از داخل زمین بازی می شود.

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

البته در این میان فردی که لی لی می رود سعی دارد با سرعت بیشتر و حفظ تعادل، وضیفه اش را انجام دهد و بازیکنان داخل زمین نیز سعی بر این دارند که با فرار کردن، از دسترس حریف مهاجم دور بمانند.

حال چنانچه اگر بازیکن مهاجم خسته شده و پای دیگرش را نیز روی زمین بگذارد خواهد سوخت. و بایستی نفر دیگری بنا به پیشنهاد سرگروه داخل زمین بیاید و رَوَند بازی را حفظ کند. این بازی تا لی لی رفتن آخرین نفر از گروه مهاجم ادامه می یابد چنانچه اگر توانسته باشند تمام بازیکنان داخل زمین را لمس کنند، در دور بعدی جای دو گروه عوض می شود و آنها داخل زمین قرار می گیرند و گرنه در دور بعدی نیز به عنوان گروه مهاجم بازی خواهند کرد.

هر برد یک امتیاز دارد و در آخر بازی، هر کدام از گروه ها بتواند امتیازات خود را به حد نصاب براسند برنده بازی اعلام می گردد.

بازی خونه خاله :

اهداف بازی:

بالا بردن سرعت، چابکی و هماهنگی عصب و عضله، ایجاد حس رقابت

زمین:

با توجه به تعداد دانش آموزان

شیوه بازی:

۴ گوشه ی زمین را با خانه خاله، عمو ،دایی ، خود نام گذاری می کنیم.هنگامی که معلم نام هر منطقه را می گوید، دانش اموزان باید سریعا به انجا بروند . دانش آموزانی که جهت را غلط می روند ، دانش آموزی که آخرین نفر به آن منطقه می رسند و یا دانش آموزی که فردی را هل می دهد از دور بازی اخراج می شود تا فرد برنده مشخص شود .

* لازم به ذکر است که معلم نباید به سادگی نام مکان را بیان کند . مثلا برای مشکل تر کردن بازی معلم دست خود را به جهت خونه خاله نشانه میرود ولی نام منطقه خونه عمو را بیان میکند.

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

ارزشیابی و بازگشت به حالت اولیه (جمع آوری وسایل)	در این مرحله برای برگرداندن دانش آموزان به حالت عادی و کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس و دمای بدن میتوان اعمال زیر را به اجرا درآورد: آرام راه رفتنو انجام حرکات کششی،نشستن بر روی زمین و باز کردن پاها بدون خمیدگی کمر،ماساژ پاها ، پشت زانو و ساق پا و ... در نهایت دادن تذکرات بهداشتی به دانش آموزان(شستن دست و صورت بعد از بازی و دوش گرفتن در منزل، شستن جوراب و ...) و ارائه نکات لازم درباره ی تغذیه و بهداشت فردی در سنین بلوغ جمع آوری موانع توسط نماینده وسایل برای ارزشیابی می توان در جلسه ی بعد با مشخص کردن مسیر دوی سرعت با شروع و استارت نشستن و تعیین زمان، تک تک دانش آموران را ارزیابی و زمان آنان را در دفتر کلاسی به ثبت رساند.	۶

www.moallemsite.ir