طرح درس )درس تربیت بدنی( کاری از:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مقطع تحصیلی: اول ابتدایی  وسایل مورد نیاز: 8 حلقه هولا هوپ و 8 عدد مخروط و توپ تعداد دانش آموزان:  هدف کلی آموزش: طرز صحیح راه رفتن و تقویت نظم و انضباط  حیطه شناختی: دانش آموز باید بتواند مفهوم راه رفتن و چگونگی آن را توضیح دهد.  حیطه عاطفی: ایجاد علاقه به بازی و احساس لذت و شادی در دانش آموزان.  حیطه روانی- حرکتی: دانش آموز باید بتواند راه رفتن را به طور صحیح اجرا کند. | | |
| شرح فعالیت های پیش بینی شده | زمان | موضوع |
| حضور و غیاب، بررسی کفش و لباس، آماده نمودن وسایل ،سازماندهی دانش آموزان و توجه به نکات ایمنی و بهداشتی | 5 دقیقه | آمادگی  سازمانی |
| دانش آموزان را دور یک دایره جمع می کنیم و از یک تا ... به تعداد دانش آموزان شماره می دهیم مربی درون دایره قرار می گیرد و توپ را به بالا پرتاب می کند و هم زمان با پرتای توپ به بالا شماره یکی از آن ها را صدا می کنیم که بیاید وسط دایره و بعد از یک بار خوردن زمین و بالا آمدن توپ را بگیرد و او وسط بماند و مربی جای او برود به همین ترتیب بازی ادامه میابد و هر که توانست توپ را بگیرد جایش را با نفر وسط عوض می کند. | 01 دقیقه | گرم کردن در  قالب بازی |
| راه رفتن صحیح: پنجه ها باید رو به جلو باشد، سر بالا و راست نگه داشته شود ،چشم ها به جلو نگاه کنند، دست و پا ها در جهت مخالف هم حرکت کرده و بیش از حد پرتاب نشوند. )خودم در ابتدای هر نتمونه یکبار انجام می دهم(.  تمرین مهارت: روی یک خط مستقیم راه بروند، مسیر راه رفتن خود را با دستور یا علامت مربی تغییر دهند، روی پنجه پاشنه قسمت داخلی و قسمت خارجی پا راه بروند، هنگام راه رفتن دست های خود را از جلو و عقب به هم بزنند، چند قدم | 05 دقیقه | آموزش مهارت و تمرین |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| کوتاه و سپس چند قدم بلند برداشته و به طور متوالی این عمل را تکرار کنند ،هنگام راه رفتن هر 4 قدم یکبار نشسته و بلند شده و راه رفتن را ادامه دهند ،روی مثلث، دایره و مربع راه بروند، با سوت معلم تغییر جهت داده و راه رفتن را ادامه دهند، داخل حلقه ها راه بروند، به صورت زیگزاگ از بین مخروط ها راه بروند. |  |  |
| راه رفتن شتری: دست های خود را از پشت قفل می کنند و سر خود را به پایین و جلو خم می کنند و راه می روند.راه رفتن فیل: از کمر خم شوید و دو دست را به طور کشیده رو به زمین آویزان کنید به طوری که دو کف دست به هم چسبیده باشد و مانند خرطوم فیل آن را به عقب و جلو حرکت دهید وبه همان حالت خمیده به آرامی راه بروید.  راه رفتن گوریل: زانو ها را خم کرده و بدن را نیز کمی به جلو کنید دست ها را به اطراف آویزان کنید به گونه ای که نوک انگشتان شما به زمین نزدیک شود و به آرامی راه بروید. | 5 دقیقه | شیرین کاری های ساده |
| دانش آموزان را در یک دایره مستقر کرده و دست ها را در پشت برای گرفتن توپ قفل می کنند و یک نفر بیرون از دایره با توپ منتظر سوت مربی می باشد.  بعد از صدای سوت دور دایره چرخیده و توپ را در دست یکی از بچه ها گذاشته و شروع به دویدن کرده و جای او مینشیند و دیگری قبل از این که جایش بنشیند او را با توپ بزند و ... )بازی سنجاب و گردو( | 5 دقیقه | برگشت به  حالت اولیه در قالب بازی |
| در این چند دقیقه ابتدا نو آموزان همه وسایل را جمع می کنند و در محل های تعیین شده قرار می دهند و به سرعت روی زمین می نشینند و با راهنمایی مربی برنامه های انجام شده را دوره می کنند. در این مرحله مربی با یاد آوری ورزش های انجام شده زمینه بحث و حتی تکرار عملی آن ورزش ها را فراهم می کند برای مثال می پرسد:  0. چه کسی می تواند مثل فیل راه برود؟   * چه کسی می تواند درست راه برود؟ * از کدام ورزش خوشتان آمد و از کدام یک خوشتان نیامد؟ | 5 دقیقه | جمع کردن وسایل و نتیجه گیری از کار کلاس |
| و سوالات دیگری از این نوع |  |  |