

برنامه درسی



جلسه : چهارم

درس: آموزش تربیت بدنی

پایه چهارم

رشته: آموزش ابتدایی

پایه پنجم

ورودی : ۹۵

پایه ششم

نیمسال دوم ۹۹/۹۸

پایه چهارم

درس اول

پایه چهارم ابتدایی

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: ارتقای استقامت قلبی عروقی

اهداف جزئی

حیطه ی شناختی

آگاهی از روش های تقویت استقامت قلبی عروقی

حیطه ی مهارتی

کسب توانایی انجام دادن فعالیت های بلندمدت (هوازی)

حیطه ی نگرشی

علاقه مند شدن به حفظ سلامت جسمانی از طریق فعالیت های جسمانی

درس اول

وسایل مورد نیاز:

سوت، ۱۰ عدد مانع ۳۰ سانتی متری، متر برای اندازه گیری



درس اول

روش اجرا:

- ❑ دانش آموزان با فاصله در یک صف می دوند و با صدای سوت، پرش عمودی می کنند و کف دست ها را در بالاترین نقطه ی پرش به هم می رسانند.
- ❑ دویدن آرام در زمین والیبال با استفاده از استارت ایستاده 3 دقیقه دویدن یک دقیقه استراحت ۲ بار تکرار شود.
- ❑ ۱۰ مانع به ارتفاع ۳۰ سانتی متر را به فاصله ی نیم متری از یک دیگر قرار دهید و از دانش آموزان بخواهید به روش دویدن آرام از روی موانع عبور کنند.
- ❑ از دانش آموزان بخواهید تا مسافت ۱۵ متری را با دویدن به عقب طی کنند.
- ❑ چند قدم راه بروند و با صدای سوت مربی به بالا بپرند.

پایه پنجم

درس یک
پایه پنجم ابتدایی
جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: ارتقای استقامت عمومی (قلبی عروقی)

اهداف جزئی

حیطه ی شناختی

آگاهی از تمرینات استقامت قلبی عروقی

حیطه ی مهارتی

کسب استقامت قلبی عروقی

حیطه ی نگرشی

علاقه مندی به حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی



درس یک
پایه پنجم ابتدایی

• وسایل مورد نیاز:

سوت، متر، طناب بازی، مانع 60 سانتی متری



پایه پنجم ابتدایی

روش اجرا

- ☐ از دانش آموزان بخواهید که پشت به مسیر حرکت بنشینند؛ با صدای سوت برخیزند و رو به مسیر برگردند و مسافت 30 متر را بدون.
- ☐ از دانش آموزان بخواهید که مسافت ۲۰ متر را با طناب زدن بدون.
- ☐ در یک مسیر رفت و برگشت ۹ متری، دو مانع به ارتفاع ۶۰ سانتیمتری و به فاصلهی ۳ متر از یکدیگر قرار دهید.
- ☐ از دانش آموزان بخواهید که در مسیر رفت با راه رفتن سریع و خزیدن، از زیر موانع عبور کنند و در برگشت، با دویدن از روی موانع، مسافت را طی کنند.
- ☐ دانش آموزان پشت سر هم آهسته می‌دوند؛ با صدای سوت مربی، نفر آخر ستون خود را به سرعت به جلوی ستون می‌رساند و همین عمل تا نفر آخر کلاس تکرار می‌شود.

پایه ششم

درس یک پایه ششم ابتدایی

بازی های دو و میدانی

برای کودکان و نوجوانان



فرای بردن



درس یک
پایه ششم ابتدایی

اهداف بازی های دوومیدانی

1. ایجاد امکان فعالیت همزمان برای تعداد بیشتری از دانش آموزان در ساعت درس تربیت بدنی
2. کسب تجربه بیشتر در الگوهای حرکتی متنوع
3. فعال ساختن دانش آموزان در کار گروهی
4. توجه و اهمیت دادن به توانایی همه دانش آموزان در تمام سطوح
5. ایجاد سازگاری بیشتر دانش آموزان در ارتباط با دیگران
6. ایجاد علاقه و انگیزه برای فعالیت در دانش آموزان
7. فراهم آوردن فضایی شاد و دلچسب در کلاس درس تربیت بدنی

نکات مهم در آموزش بازی های دو و میدانی به کودکان

- به عنوان یک معلم تربیت بدنی که قرار است با کودکان همراه شوید، به نکات زیر توجه نمایید: در آموزش مهارت ها از پرداختن به جزئیات و تکنیک پرهیز نمایید.
- سعی کنید مهارت ها را در قالب فعالیت های گروهی آموزش دهید.
- بعد از آموزش فرصت تمرین کامل در اختیار دانش آموزان قرار دهید.
- در هریک از تمرینات نحوه امتیازدهی ارائه گردیده است ولی در طول جلسات آموزشی بر اجرای درست تمرینات تأکید کنید و از این بخش فقط برای ارزشیابی استفاده نمایید.
- با برقرار کردن نظم، فعالیت های گروهی را به طور موفقیت آمیزی هدایت کنید.

نکات مهم در آموزش بازی های دو و میدانی به کودکان

- ❑ مهارت های پایه و بنیادین دو و میدانی را در ابتدا آموزش دهید و به محض آن که دانش آموزان این مهارت ها را به خوبی فرا گرفتند تمرینات مشکل تر را شروع کنید.
- ❑ هرگاه زمان آموزش آخرین تکنیک فرا رسید، از شاگردان بخواهید که تمرین های این مرحله را به اندازه کافی تکرار کنند تا آنها را به خوبی بیاموزند.
- ❑ همواره از راهنمایی هایی که درک آن برای شاگردان آسان تر و معنی دارتر است استفاده کنید.
- ❑ از صحت تجهیزات، دستگاه ها و ابزار و مناسب بودن وزن و اندازه آنها برای سنین مختلف و توانایی جسمانی دانش آموزان اطمینان حاصل کنید.

نکات مهم در آموزش بازی های دو و میدانی به کودکان

- رعایت اصول ایمنی را به دانش آموزان آموزش دهید و آنان را از خطرهای احتمالی که ممکن است در تمرین تهدیدشان کند با خبر سازید.
- از فرآیند گرم کردن در ابتدای تمرین و سرد کردن در انتهای تمرین برای کاهش بروز آسیب دیدگی ها بهره بگیرید.
- در فعالیت هایی که مبتنی بر پرش و فرود است از سلامت و نرمی سطح فرود اطمینان حاصل نمایید
- در طول انجام تمرینات گروهی رعایت نکات اخلاقی و توسعه روابط اجتماعی بین دانش آموزان را مد نظر قرار دهید.

درس یک

پایه ششم ابتدایی

ارزشیابی و شیوه های امتیازدهی در دوومیدانی

□ در دو و میدانی امتیازدهی در دو ها بر اساس رکورد زمان دویدن و در پرش ها و پرتاب ها طول مسافت اندازه گیری می شود.

□ در شرح تمرینات جلسات آموزشی دو و میدانی روش امتیازدهی هر فعالیت به وضوح بیان شده است که می توان از آن در ارزشیابی بخش مهارتی استفاده کرد.

□ ارزشیابی پایانی مهارت های دو و میدانی در هر نیم سال بر اساس مهارت های آموزش داده شده انجام خواهد شد.

عنوان: پرش جفتی ضربدري

هدف: ارتقای چابکی، مهارت پریدن و تغییر جهت جانبی بدن

طرز اجرا: مطابق تصویر دانش آموز در مرکز ضربدر قرار می گیرد. با علامت «شروع»

دانش آموز عمل پرش را طبق الگوی جلو مرکز، چپ مرکز، عقب مرکز و راست مرکز انجام می دهد. بایستی توجه داشت که عمل پرش به صورت جفت پا انجام گیرد.

نحوه امتیازدهی:

□ امتیاز نفرات براساس تعداد پرش ها در یک الگوی کامل حرکتی (جلو، طرفین و عقب) محاسبه می گردد. بهتر است مدت زمان 15 ثانیه محاسبه و تعداد پرش های کامل منظور شود.

لوازم و تجهیزات:

□ وسیله ای خاص برای این بازی مورد نیاز نیست ولی برای پیشگیری از آسیب های احتمالی دانش آموزان می توان این عمل را بر روی تشک های با ارتفاع کم انجام داد. علاوه بر این کورونومتر برای ثبت زمان 15 ثانیه مورد نیاز است .

□ **ملاحظات:** این تمرین را می توان به صورت گروهی با تعداد زمین بیشتر با روش محاسبه امتیاز جمعی (تعداد پرش ها برای کلیه اعضا در هر گروه) به شکل جذاب تر اجرا کرد.

