

درس: آموزش تربیت بدنی

رشته: آموزش ابتدایی

ورودی: ۹۵

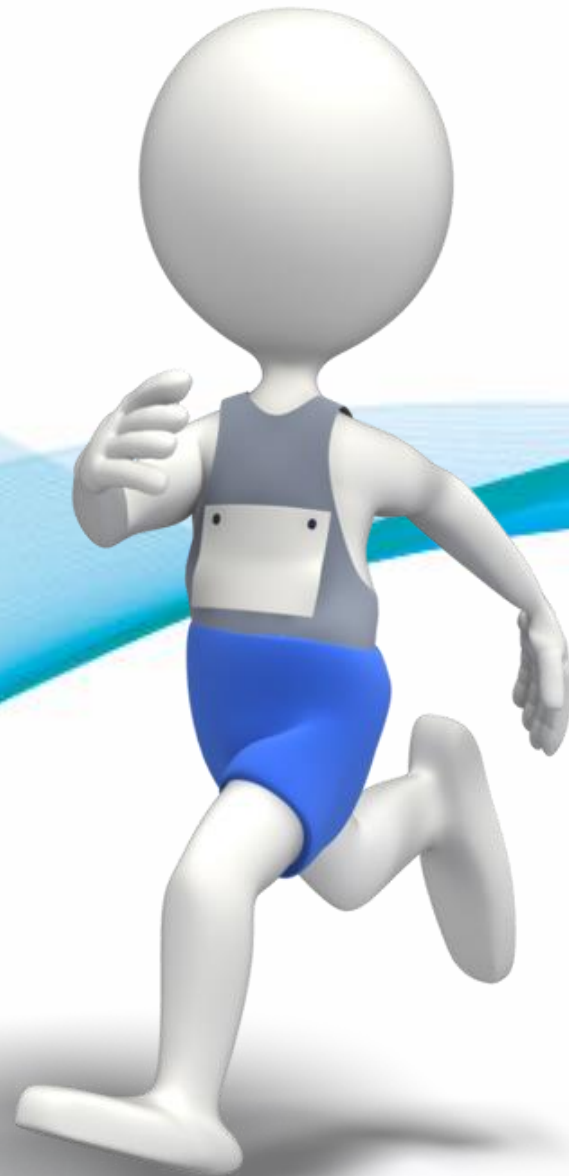
جلسه: هفتم

نیمسال دوم: ۹۹/۹۸



حرکات پایه

ترکیب راه رفتن، دویدن و سر خوردن



□ هدف کلی:

مهارت در ترکیب حرکات پایه (دویدن، راه رفتن و سر خوردن) (به پهلو دویدن) است.

□ اهداف جزئی:

❖ حیطه ی دانشی

❖ آشنایی با حرکات پایه به صورت ترکیبی

❖ حیطه ی مهارتی

مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه (راه رفتن، دویدن و سر خوردن)

❖ حیطه ی نگرشی

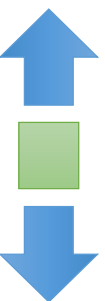
علاقه به اجرای حرکات پایه به صورت ترکیبی



راه رفتن

دویدن

سر خوردن



مهارت در نگاه کردن به جلو هنگام ایستادن و راه رفتن

۱

مهارت در متعادل نگه داشتن سر، تنه و باسن در یک راستا

۲

مهارت در حرکت همزمان دست و پای مخالف در یک جهت

۳

مهارت در برداشتن پنجه یک پا و گذاشتن پاشنه ی پای دیگر

۴

راه رفتن





دویدن

بالا تنه هنگام دویدن خشک و بدون انعطاف نباشد

روی پنجه و سینه پا بدون نه پاشنه و کف پا

هنگام دویدن بیش از اندازه به جلو خم نشوند

مهارت در حرکت همزمان دست و پای مخالف



مهارت در ثابت نگه داشتن پای راهنما در اجرای این حرکت

۱

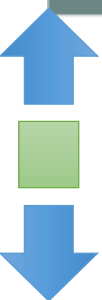
مهارت در اجرای نرم این حرکت (به پلو دویدن)

۲

مهارت در بالا نگه داشتن بدن

۳

سر خوردن



روش اجرا

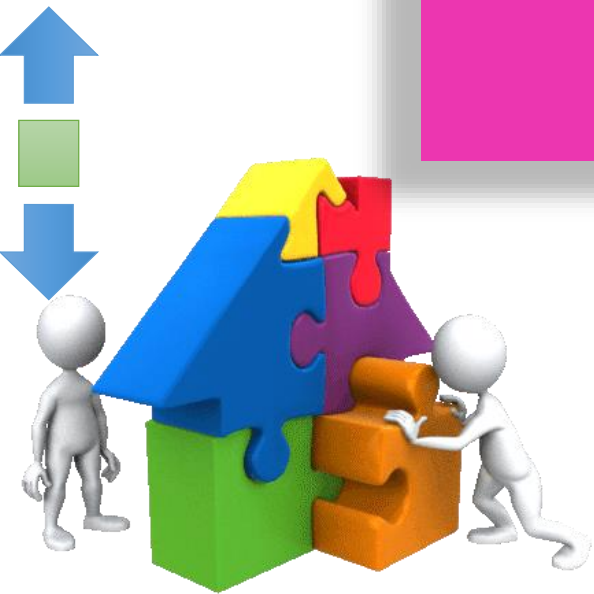
وسایل مورد نیاز:

- کاور برای نیمی از نفرات کلاس
- حلقه های هولی هوپ در رنگهای مختلف
- کیسه های شن هم رنگ حلقه ها

روش اجرا:

آرام راه بروید، (از سمت راست) به پهلو بدوید، بدوید، راه بروید و سپس به پهلو از سمت چپ بدوید.

بدوید، سپس از سمت راست و بعد از سمت چپ به پهلو بدوید.



بازی برای ترکیب حرکات پایه



❖ سه حلقه ی هولی هوپ روی زمین به فاصله ی سه متر از همدیگر قرار دهید.

❖ به دور حلقه ی اوّل از سمت راست به پهلو بدوید.

❖ به دور دوّمی از سمت چپ به پهلو بدوید.

❖ دور حلقه ی سوّم به سرعت بدوید.

❖ و مجدداً مسیر را برگردید و حرکات دویدن به پهلو از سمت چپ و سپس به پهلو از سمت راست را به دور حلقه های دوّم و اوّل تکرار کنید.



بازی پلیس ها و خرابکارها



- حلقه های هولی هوپ با رنگ های مختلف را روی زمین به شکل پراکنده قرار دهید. تعدادی (۳۰ تا ۴۰) کیسه ی لوبیا با رنگ های مشابه حلقه ها (متناسب با تعداد حلقه ها) روی زمین به شکل پراکنده بریزید.
- دانش آموزان به دو دسته تقسیم می شوند؛ یک دسته پلیس هستند که کاور می پوشند و دسته ی دیگر، خرابکارند.



- در هر ۳۰ ثانیه، معلم یکی از حرکات پایه از جمله راه رفتن، دویدن و به پهلو دویدن را اعلام می کند. پلیس ها ضمن اجرای آن حرکت، کیسه ها را به داخل حلقه های هم رنگ خود می گذارند و خرابکارها آن را خارج می کنند و به بیرون می اندازند.
- این بازی را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید. سپس جای بازیکنان را عوض کنید و یک بار دیگر بازی را تکرار نمایید.



Thank you

