

باسمه تعالی

معاونت پرورشی و تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش شهرستان

اداره تربیت بدنی

الف) مشخصات کلی:

نام و نام خانوادگی: فاطمه قایدی تلفن: رشته و مدرک تحصیلی: تربیت بدنی - فوق لیسانس

سابقه تدریس: ۲ سال. منطقه: - آموزشگاه: نخبگان سرای دانش تلفن:

دوره تحصیلی: متوسطه تعداد دانش آموزان: ۱۶ نفر. موضوع تدریس مهارت: طناب جفت جلو و عقب

موضوع تدریس فاکتور آمادگی جسمانی: استقامت قلبی-تنفسی. مدت زمان تدریس: ۴۰ دقیقه.

ب) فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

طناب معمولی به تعداد دانش آموزان، طناب بزرگ یک عدد، کاور ۱۶ عدد در ۴ رنگ، کرنومتر، سوت

ج) هدفهای آموزشی:

بهبود و توسعه استقامت قلبی-تنفسی. آموزش و آشنایی با اجرای مهارت طناب جفت جلو و عقب

د) هدفهای رفتاری:

دانش آموزان بتوانند در پایان این جلسه آموزشی بتوانند نحوی صحیح پرش در مهارت جفت جلو و عقب را انجام دهد و چند بار به صورت متوالی مهارت را صحیح انجام دهد.

ه) برنامه آموزشی:

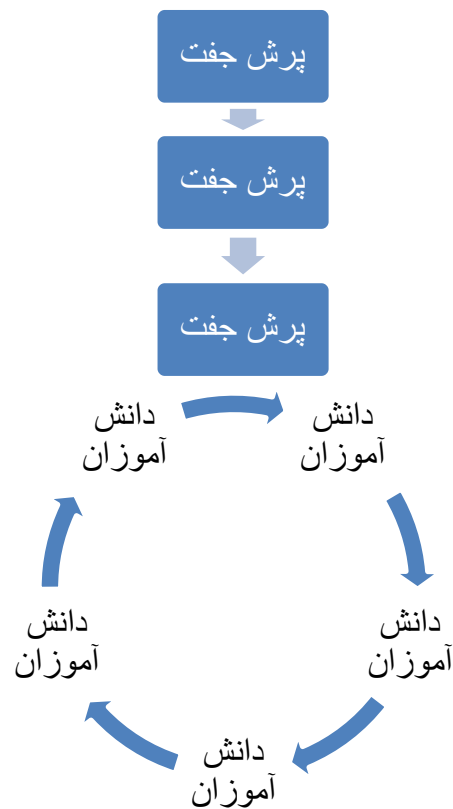
۱- مرحله آمادگی سازمانی (۲-۳ دقیقه):

سلام و احوالپرسی، حضور و غیاب توسط سرگروه ها، بررسی وضعیت لباس ها و کفش ها، تذکرات ایمنی و بهداشتی، شعار طناب زنی و ورزش و حرکت به سمت حیاط

۲- مرحله آمادگی بدنی (۱۰-۱۱ دقیقه):

گرم کردن عمومی و اختصاصی:

راه رفتن های نمایشی و دایره وار، حرکات کششی با طناب در دستها و پاها، حرکات جنبشی با طناب، اجرای شعر درجا، دویدن های کوتاه به سمت های مختلف با صدای سوت، پریدن های جفت از روی شکل های شش ضلعی و مستطیلی، پریدن های جفت از روی طناب با ارتفاع های مختلف.



۳- مرحله پیاده نمودن هدف (۲۲ دقیقه):

الف) آمادگی جسمانی

استقامت قلبی و تنفسی:

استقامت قلبی - تنفسی توانایی بدن برای انجام یک فعالیت طولانی ورزشی است. استقامت قلبی تنفسی نقش مهمی در سلامت عمومی بدن، کنترل وزن و کاهش زمان خستگی در دانش آموزان می شود.

تمرین:

دانش آموزان همراه با طناب پشت خط شروع ایستاده و مسافت ۲۵ متری رفت و برگشت را با طناب می دوند. وبعد از هر دور ۳۰ ثانیه را استراحت می کنند. کل مسافت رفت و برگشت ۵ دور ۲۵ متری می باشد.

ب) مهارت

طناب زنی:

طناب زنی یک فعالیت بدنی کامل است که آمادگی قلب و عروق را بهبود می بخشد و موجب تعدیل وزن و ترکیب بدن می شود. این ورزش هماهنگی عصب و عضله را بهبود بخشیده و باعث بهبود چابکی و ریتم حرکت می شود.

آموزش طناب جفت جلو عقب:

مرور و تکرار تمرینات قبلی (طناب جفت ساده) همراه با رفع اشکال و اصلاح مهارت‌های تدریس شده.

طناب جفت جلو عقب: در این روش با ثابت نگه داشتن تنه به صورت جفت به جلو و عقب پرش می‌کنیم. پاها جفت حدود ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر به جلو و عقب پرش می‌کنیم.

آموزش نحوه ی پرش جفت جلو عقب بدون استفاده از طناب و با نمایش معلم و سپس اجرا توسط دانش آموزان و تکرار تمرین

پرش به صورت جفت جلو عقب از روی طناب به صورت ۴ بار پست سر هم با تاکید بر جفت بودن پاها

پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربه طناب جلو ی پا و یا پرش پا به جلو و یک پرش به عقب و تکرار تمرین

اجرای مهارت با یک چرخش کامل طناب و یک پرش به جلو سپس به عقب

اجرای مهارت به صورت کامل با ۳ تکرار پشت سر هم

اجرای مهارت به صورت متوالی

۴- مرحله بازگشت به حالت اولیه (۵ دقیقه):

راه رفتن های آرام همراه با تنفس عمیق، اجرای بازی چرخش زنجیره، انجام حرکات کششی در پاها، جمع آوری طناب ها، خوردن آب بعد از فعالیت، بازگشت به کلاس.

نام و نام خانوادگی مدیر مدرسه

محل مهر و امضاء

نام و نام خانوادگی معلم تربیت بدنی

محل امضاء

