

بسمه تعالی

طرح درس سالانه درس تربیت بدنی پایه دوم

www.MoallemSport.ir (منبع فایل های تربیت بدنی)

www.Telegram.me/MoallemSport

هفته اول	کلاس	تبریک سال نو تحصیلی و اعلام برنامه های سال، آشنایی با دانش آموزان
	حیاط	ارزشیابی دانش آموزان درست راه رفتن و دویدن
هفته دوم	کلاس	صحبت در مورد تغذیه و اهمیت بهداشت ورزشی
	حیاط	انجام بعضی از حرکات جهت ارزشیابی توانایی حرکتی دانش آموز
هفته سوم	حیاط	انجام حرکات پایه ، آموزش درست راه رفتن و درست دویدن
	حیاط	آموزش چند نوع راه رفتن، خرگوشی، خرگوشی یک پا، خرچنگی و ...
هفته چهارم	حیاط	ارزشیابی درست راه رفتن و دویدن، انجام بازی امدادی صفی
	حیاط	آموزش مهارت پریدن - دور زدن - چرخیدن
هفته پنجم	حیاط	انجام بازی لکوموتیورانی و ماشین بازی
	حیاط	آموزش مهارت حرکت به صورت لی لی و حرکت به پهلو
هفته ششم	حیاط	آموزش انواع استقرار در زمین به اشکال مختلف
	حیاط	آشنایی با انواع توپ در بازیها
هفته هفتم	حیاط	انجام بازی لانه خرگوش. هدف: چابکی، سرعت، جایگزینی
	حیاط	انجام بازی گروهی با کش یا طناب جهت ارزشیابی مهارت پریدن
هفته هشتم	حیاط	آموزش دریافت و پرتاب توپ
	حیاط	آموزش بهداشت و تغذیه ورزشی
هفته نهم	کلاس	آشنایی با صفحه شطرنج و نکات مربوط به آن و آشنایی با کل مهره ها
	کلاس	انجام عملی درست گذاشتن صفحه شطرنج وچیدن مهره ها روی آن
هفته دهم	کلاس	آموزش حرکت سرباز یا پیاده
	کلاس	ارزشیابی دانش آموزان در درست گذاشتن صفحه، درست چیدن مهره ها و حرکت سرباز

هفته یازدهم	کلاس	انجام بازی شطرنج دو به دو فقط با حرکت پیاده
	کلاس	آموزش حرکت رخ و کار عملی
هفته دوازدهم	کلاس	انجام بازی شطرنج دو به دو فقط با حرکت رخ و پیاده
	کلاس	آموزش حرکت فیل و کار عملی
هفته سیزدهم	کلاس	آموزش حرکت‌های اسب همراه با شکل
	کلاس	آموزش حرکت وزیر و کار عملی
هفته چهاردهم	کلاس	انجام بازی شطرنج دو به دو فقط با حرکت پیاده رخ، فیل و وزیر
	حیات	انجام بازی دلخواه دانش آموزان
هفته پانزدهم	حیات	آموزش انعطاف پذیری دانش آموزان و رفع اشکال
	حیات	آموزش انعطاف پذیری دانش آموزان و رفع اشکال
هفته شانزدهم	حیات	برگزاری امتحانات نوبت دوم
	حیات	برگزاری امتحانات نوبت دوم
هفته هفدهم	حیات	انجام بازی طناب کشی.
	حیات	انجام بازی دستمال بازی
هفته هیجدهم	حیات	انجام بازی توپ دیواری. هدف: سرعت، چابکی، تسلط بر توپ
	حیات	انجام بازی شهر مجسمه ها
هفته نوزدهم	حیات	انجام بازی طناب کشی
	حیات	انجام بازی خرگوش بی لانه (بی خانه)
هفته بیستم	حیات	انجام بازی دویدن در مسیر متنوع.
	حیات	انجام بازی پرتاب به سبد. هدف: هماهنگی چشم و دست
هفته بیست و یکم	حیات	آشنائی و نرمشها و اندازه گرفتن طناب
	حیات	آموزش طناب زدن به صورت جفت پا از جلو
هفته بیست و دوم	حیات	اجرای طناب زدن به صورت جفت پا از جلو
	حیات	انجام بازی بدو پاس بده.
هفته بیست و سوم	حیات	آموزش و تمرین طناب زدن به صورت یک پا از جلو
	حیات	انجام بازی بردن توپ با پا. هدف: مهارت جلو بردن توپ با کنترل
هفته بیست و چهارم	حیات	آموزش و تمرین طناب زدن از عقب
	حیات	انجام بازی امدادی چیدن و بر چیدن. هدف: چابکی، سرعت

آموزش طناب زدن به صورت ضربدری	حیات	هفته بیست و پنجم
انجام بازی لی لی	حیات	
انجام بازی دلخواه دانش آموزان در کلاس یا سالن	حیات	هفته بیست و ششم
انجام بازی طناب کشی	حیات	
انجام بازی حفظ تعادل با کتاب روی سر. هدف: تعادل، کنترل بدن	حیات	هفته بیست و هفتم
آموزش حرکات لک لک (آزمون تعادل)	حیات	
آموزش حرکات لک لک (آزمون تعادل)	حیات	هفته بیست و هشتم
ارزشیابی موارد آموزش داده شده جهت امتحان نوبت دوم	حیات	
ارزشیابی موارد آموزش داده شده جهت امتحان نوبت دوم	حیات	هفته بیست و نهم
انجام بازی دلخواه دانش آموزان	حیات	

www.MoallemSport.ir (منبع فایل های تربیت بدنی)

www.Telegram.me/MoallemSport