

فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

همکار عزیز:

از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های زیر را تحت نظر شما انجام دهند و با توجه به راهنمای پاسخ‌نامه، نمرات دانش‌آموزان را در پاسخ‌برگ معلم وارد نمایید.

فعالیت ۱

۱۶- دانش‌آموز دستانش را کاملاً باز کرده و با قرار گرفتن دو حلقه هولاهوپ در دستانش در مسیری که معلم با خط‌کشی نشان داده، حرکت می‌کند، در وسط و آخر مسیر دو مربع وجود دارد که دانش‌آموز با رسیدن به آنها باید در هر مربع بایستد و یک بار خود را به صورت پای لک‌لک بالا نگه دارد و سپس به مسیر ادامه دهد.



فعالیت ۲

۱۷- در محلی مشخص، دانش‌آموز نشسته و با صدای سوت مربی کمر خود را به سمت پاهای خم می‌کند و دست‌ها را تا جایی که می‌تواند به سمت انگشتان پا می‌کشد و سپس با صدای سوت مربی به حالت اولیه بر می‌گردد و پس از آن ۳ دقیقه دور زمین والیبال مدرسه به صورت نرم می‌دود.

