

فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

همکار عزیز:

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

فعالیت ۱

۱۶- از دانش‌آموز بخواهید دستان خود را در سینه قرار دهد (دست به سینه) و مسیری را که مشخص شده است به صورت لی لی حرکت کند. از طرف شروع با پای راست و از طرف برگشت با پای چپ حرکت را انجام دهد.



فعالیت ۲

۱۷- مسیری ۴ متری را مشخص کنید در ابتدا، وسط و پایان مسیر یک توپ والیبال قرار دهید. از دانش‌آموز بخواهید با شروع فعالیت توپ را با دو دست بردارد و تا جایی که می‌تواند به سمت بالا پرتاب کند و سپس آن را بگیرد و به مسیر ادامه دهد.

