

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 (ویژه‌ی اسفند) وارد نمایید.

فعالیت ۱

۱۶- به پشت، روی زمین (در محلی که آموزگار تعیین کرده) بخواب. دست‌ها را کنار بدن و روی زمین قرار بده و پای راست را باز انوی صاف به صورت عمود به لگن بلند کن. جای پای راست را با چپ عوض و به صورت قیچی از کنار هم عبور بده. سعی کن مدت زمان انجام این فعالیت ۲۰ ثانیه باشد.

فعالیت ۲

۱۷- روی زمین بنشین. بدن خود را به عقب متمایل کن. دست‌ها را از آرنج خم و در کنار بدن روی زمین قرار بده. پاها را از زانو صاف و پاشنه‌ی پلهای خود را از زمین جدا کن و ۱۰ ثانیه این حرکت را نگه دار. بعد زانوها را خم و به سمت شکم بکش و صاف کن این فعالیت هم ۵ مرتبه انجام بده.

