

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- از دانش‌آموز بخواهید در حالت دو زانو، کف دست‌ها را روی زمین قرار دهد و شنای سوئدی تعدیل شده را انجام دهد (زانوها روی زمین). از دانش‌آموز بخواهید هر تعداد می‌تواند حرکت را انجام دهد و بعد ۳ توپ را کنار هم بگذارد و بر روی دیوار، نقطه‌ای را مشخص کنید و از دانش‌آموز بخواهید به ۳ روش (از پشت سر، از داخل سینه، از بین پاها) توپ را به نقطه‌ی مورد نظر بزند.

فعالیت ۲

۱۷- از دانش‌آموز بخواهید فعالیت‌های زیر را به ترتیب انجام دهد:

۱- توپ را در دو دست بگیرد ۲- به صورت لی لی مسیر ۲ متری که با خطی مشخص کرده‌اید را طی کند ۳- سپس همان مسیر را به پهلو برگردد ۴- بعد در همان حالت ۱۰ بار بشین و پاشو کند ۵- سپس توپ را به سمت مربی از پشت سر پرتاب کند.

