

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

۳۶- دانش‌آموز به حالت خوابیده قرار بگیرد و با صدای سوت مربی، بالاتنه را از کمر بلند کرده: آرام تا جایی که می‌تواند دست‌ها و بالاتنه را به پاهای نزدیک کند (باید دقت شود که زانوها خم نشوند و پاهای از روی زمین بلند نگردند) بعد با صدای سوت مربی به حالت اولیه باز گردد.



فعالیت ۲

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

- ۱- خم شود و با دستان، مچ پای خود را بگیرد. ۲- همان‌گونه مسیری مشخص شده را بپیماید. ۳- در پایان مسیر به آرامی بلند شود. ۴- حال یک پای خود را از داخل بلند کرده و حدود ۱۰ ثانیه به‌صورت کششی نگه دارد. ۵- بعد این حرکت را با پای دیگر انجام دهد.

