

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

۳۶- به حالت خوابیده به پشت، روی زمین قرار بگیر، دست‌ها و پاها را کشیده و صاف روی زمین قرار بده. با صدای سوت مربی پای راست خود همراه دست چپ را بالا آورده تا دامنه عمود به زمین و با صدای سوت مجدد مربی جای دست و پای خود را عوض کن.

کم‌کم به فعالیت خود سرعت بده و به ریتم سوت زدن مربی توجه کن. با ریتم سوت مربی این فعالیت را انجام بده و سعی کن در مراحل بعدی پاشنه‌ی پا زمین را لمس نکنند. (۲ نمره)

فعالیت ۲

۳۷- در مرکز علامت (X) قرار بگیر و با صدای سوت مربی خود عمل پرش با نوک پا را انجام بده.

دقت کن که عمل پرش، به صورت جفت پا انجام گیرد.

هر بار از علامت (X) ضرب در به یکی از خانه‌ها پرش کن و دوباره به مرکز زمین برگرد. در هنگام پرش هر دو دست خود را به کمر نگاه‌دار. (۲ نمره)

