

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 روی زمین قرار بگیر به طوری که پای راست از زانو خم و پای چپ کاملاً صاف باشد. حالا پای چپ و بالاتنه را همزمان از زمین بلند و سعی کن دست چپ خود را به مچ پای چپ برسانی. بعد از این حرکت دست چپ و پای چپ را روی زمین بگذار و فعالیت را با دست و پای راست انجام بده. ۱۰ مرتبه این کار را تکرار کن.

فعالیت ۲

۳۷- به حالت خوابیده به پشت روی زمین قرار بگیر. دست‌ها و پاها صاف و کشیده در کنار بدن روی زمین قرار بده. با صدای سوت مربی پای راست خود و دست چپ خود را تا دامنه‌ی عمود به سطح زمین بالا آورده و با صدای سوت مربی خود جای دست و پای خود را عوض کن. به آرامی به فعالیت خود سرعت بده و حرکات خود را با توجه به ریتم سوت مربی هماهنگ کن و سعی کن در مراحل بعدی پاشنه‌ی پا زمین را لمس نکند و کم‌کم سر خود را از زمین دور نگاه‌دار.

