

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 از پشت روی زمین قرار بگیر به طوری که هر دو پاهایت کاملاً صاف و به هم چسبیده باشند. دستانت را هم از آرنج صاف در امتداد بدن قرار بده. حالا سر و کتف و شانه‌ی خود را از زمین بلند و به شکم خود نگاه کن.

سپس هر ۲ پای خود را از زمین به فاصله ۲۰ سانتی‌متر بالا بیاور. در این مرحله دست‌ها و پای موافق را هم‌زمان و هماهنگ به طرفین حرکت بده و این فعالیت را به مدت یک دقیقه اجرا کن. (ابتدا دست و پای راست و سپس دست و پای چپ حرکت کنند. سعی کن بدون خم شدن زانوها و آرنج‌ها دم و بازدم‌های خود را با حرکت دست و پاهای خود هماهنگ کن.)

فعالیت ۲

۳۷- به مدت یک دقیقه و به صورت در جا پاها را به نوبت به جلو پرتاب کن. سپس با توپ بسکتبال در مسیری که مربی خود تعیین کرده در بیل کن. در انتهای مسیر بایست و به سمت تخته‌ی سبد بسکتبال توپ را پرتاب کن.

