

## فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

همکار عزیز:

از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های زیر را تحت نظر شما انجام دهند و با توجه به راهنمای پاسخ‌نامه، تمرات دانش‌آموزان را در پاسخ‌برگ معلم وارد نمایید.

### فعالیت ۱

۳۶- از دانش‌آموز بخواهید فعالیت‌های زیر را به ترتیب انجام دهند:

- ۱- با توپ والیبال به سمت بالا پنجه بزنند و مسیر مشخصی را طی کنند.
- ۲- در انتهای مسیر ایستاده و سرویس پرشی بزنند.
- ۳- بعد در حالت شنای سوئدی قرار بگیرد و حداقل ۵ مرتبه، شنا برود.

### فعالیت ۲

۳۷- از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های زیر را به ترتیب انجام دهند:

- ۱- روی شکم دراز کشیده و با صدای سوت مربی، ابتدا سر و بعد دستان و پاهای خود را بلند کرده و نگه دارند.
- ۲- با صدای سوت بعدی بلند شده و با توپ فوتبال، موانع را به صورت زیگزال رد کنند.
- ۳- سپس توپ را به سمت دروازه‌ی مشخص شوت کنند.

