

فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

همکار عزیز:

از دانش آموزان بخواهید فعالیت‌های ذیل را تحت نظر شما انجام دهند و با توجه به راهنما در پاسخ‌نامه نمرات دانش آموزان را در پاسخ برگ معلم وارد نمایید.

فعالیت ۱

۳۶- به صورت پی‌درپی و منظم، حداقل ۱۰ مرتبه طناب بزن و به سوت زدن مربی خود توجه کن، هر موقع صدای سوت زدن مربی خود را شنیدی از حرکت بایست و بعد از ۳ مرتبه دم و بازدم عمیق و طولانی دوباره حرکت را آغاز کن. (۲/۵ نمره)

فعالیت ۲

۳۷- با یکی از دوستان خود پشت به هم ایستاده، توپی که از بالای سر از طرف مربی به سمت تو ارسال می‌شود را دریافت کن و با آرنج خم با هر دو دست مقابل سینه خود قرار بده و اگر دست راست هستی از پهلو چپ و (بالعکس) توپ را به یار خود تحویل بده. این فعالیت پهلو به پهلو را ۵ مرتبه با یار خود تکرار کن و در آخر از بالای سر خود با آرنج صاف توپ را به سمت مربی پاس بده. (۲/۵ نمره)

