

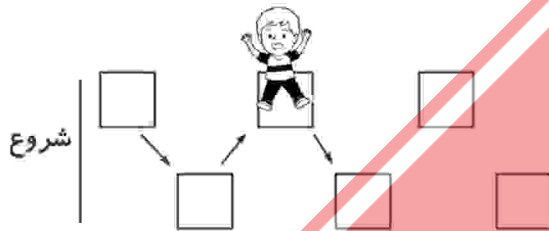
فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

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- بر روی زمین، مربع‌هایی با فاصله‌ی مناسب برای دانش‌آموز به صورت زیگزاگی قرار دهید و از دانش‌آموز بخواهید به صورت پرش با یک پا درون مربع‌ها قرار گیرد، به صورتی که بعد از پرش بر روی یک پا تعادل لک‌لک را انجام دهد، سپس با پای مخالف به مربع بعدی بپرد.



فعالیت ۲

۳۷- ابتدا شکلی که در زیر آمده را بر روی زمین بکشید و از دانش‌آموز بخواهید که ابتدا با پای جمع و بعد با پای باز در آن بپرد و این حالت را مجدداً تکرار کند. این کار را با تمام سرعت و به صورت رفت و برگشت انجام دهد.

