

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- از دانش‌آموز بخواهید ابتدا به صورت شای سوئدی به طوری که فقط کف دست‌ها و پنجه‌ی پاها به زمین متصل باشد، خود را نگه داشته و پس از آن بدون استراحت، حرکت پروانه را با سرعت انجام دهد.



فعالیت ۲

۳۷- از دانش‌آموز بخواهید به دیوار تکیه دهد به طوری که کاملاً پشت پاها و لگن او به دیوار بچسبد و سپس از او بخواهید بدون آنکه پاهای خود را تکان دهد و بدون آنکه پایین تنه از دیوار جدا شود، نوک انگشتان دست خود را به آرامی با خم کردن کمر به نوک انگشتان پا برساند. این حرکت را ۳ بار انجام دهد.

