

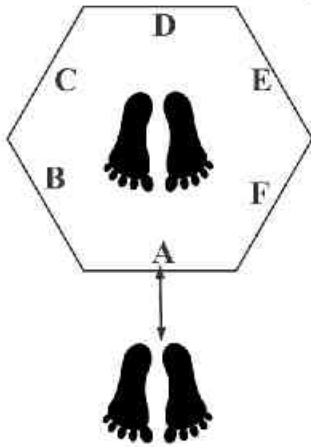
فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

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

۵۶- از دانش‌آموز بخواهید در مرکز شش ضلعی قرار گیرد و با صدای سوت مربی به صورت پای جفت به بیرون ضلع (A) پریده و دوباره به مرکز شش ضلعی باز گردد و همین عمل را در جهت عقربه‌های ساعت انجام دهد تا دوباره به وضعیت شروع برگردد. این حرکت سه بار بدون وقفه انجام شود.



فعالیت ۲

۵۷- از دانش‌آموز بخواهید در مرکز زمین والیبال بایستد و با صدای سوت مربی به سمت مخروط A بدود و به مخروط دست بزند و دوباره به مرکز باز گردد. همین عمل را در جهت عقربه‌های ساعت انجام دهد و در نهایت در مرکز قرار گیرد.

