

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- آزمون دو 4×9 را به دانش‌آموز یاد داده و آن را امتحان بگیرید. دو تا مانع را در فاصله‌ی ۹ متری هم قرار داده و با فرمان شروع، دانش‌آموز باید با تمام سرعت فاصله را طی کند و دست خود را به مانع روبه‌رو بزند و این کار را ۴ مرتبه انجام می‌دهد و زمان دویدن گرفته شود.

فعالیت ۲

۵۷- از دانش‌آموز بخواهید حرکت شای سوئدی و حرکت کرانچ (شکم) را هر کدام ۳۰ ثانیه با تمام سرعت انجام دهد و تعداد آن را ثبت کنید.

