

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 پاسخ برگ معلم وارد نمایید.

فعالیت ۱

۵۶- از دانش‌آموز بخواهید، روی زانوهای خود بنشینند و توپ بسکتبال را با دستان خود به پشت سر ببرد و با صدای سوت مربی پرتاب نماید. این حرکت سه بار متوالی انجام شود.



فعالیت ۲

۵۷- از دانش‌آموز بخواهید پشت خط تعیین شده با پاهایی باز (به اندازه‌ی عرض شانه‌ها) و زانوهای خم بایستد و دستانش را تاب دهد و با صدای سوت مربی به سمت جلو بپرد و این حرکت را سه بار انجام دهد. (پرش طول)

