

فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

همکار عزیز:

از دانش آموزان بخواهید فعالیت‌های ذیل را تحت نظر شما انجام دهند و با توجه به راهنما در پاسخ‌نامه، نمرات دانش آموزان را در پاسخ‌برگ معلم وارد نمایید.

فعالیت ۱

۵۶- از دانش آموز بخواهید مسافتی ۳ متری را به صورت لی‌لی به طوری که دست‌ها را در سینه‌ی خود نگه داشته، بدود و با پای دیگر مسیر را برگردد. در انتهای مسیر طناب گذاشته شود و در یک دقیقه هر چند بار می‌تواند طناب بزند.

فعالیت ۲

۵۷- از دانش آموز بخواهید یک توپ بسکتبال را در زیر دستان خود نگه داشته و به صورت حرکت شنای سوئدی بر روی آن خود را نگه دارد و تعادل خود را حفظ کند. پس از ۱ دقیقه توپ را برداشته و پنج بار حرکت شنای سوئدی را انجام دهند.

