

## 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، به مدت ۱ دقیقه طناب پروانه (جفت - باز) را بزند و تعداد صحیح آن را بشمارید.

### فعالیت ۲

۵۷- از دانش‌آموز بخواهید در نقطه‌ی (۱) بایستد و با صدای سوت مربی به نقطه‌ی (۲) و سپس (۳) و بعد (۴) و از نقطه‌ی (۴) به نقطه‌ی (۱) بپرد و این حرکت را سه بار متوالی انجام دهد. (پرش ربع مربع)

