

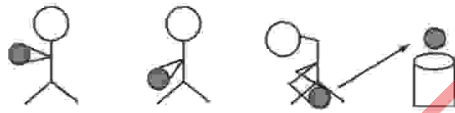
فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

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- سبدی را در فاصله‌ی ۱/۵ متری قرار دهید و از دانش‌آموز بخواهید توپ والیبال را از بین پاها به سمت عقب و داخل سبد بیندازد و این حرکت را ۳ مرتبه انجام دهد.



فعالیت ۲

۵۷- از دانش‌آموز بخواهید به مدت ۳ دقیقه در حیاط بدون توقف بدود و بعد از او بخواهید ۱ دقیقه به سمت عقب در همان مسیر بدود و در انتها ۳۰ ثانیه طناب بزنند.

