

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 ویژه‌ی اسفند وارد نمایید.

فعالیت ۱

۱۶- توپی را روی زمین و جلوی هر دو پای خود قرار بده. به حالت ایستاده قرار بگیر و پاها را به اندازه‌ی ۲ برابر عرض شانه‌ها باز کن و به جلو خم شو. توپ را برداشته و به صورت ۹۰ و تعداد ۱۰ مرتبه از بین ۲ پای خود عبور بده. سپس بلند شو و توپ را به هوا پرتاب کن و بعد ۳ مرتبه دستانت را به هم بزن و توپ پرتاب شده را بگیر.

فعالیت ۲

۱۷- روی شکم، روی زمین (ترجیحاً روی تشک) دراز بکش، کف دست‌هایت را در موازات شانه روی زمین قرار بده و محکم کن. در حالی که زانوها به عنوان تکیه‌گاه، با زمین تماس دارند با فشار دادن دست‌ها و باز کردن آرنج بالاتنه را از زمین جدا کن. این فعالیت (شنا روی زمین) را ۳ مرتبه اجرا کن.

