

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

۳۶- با شنیدن صدای سوت مربی خود از پله‌ای که مربی خود مشخص کرده است به مدت یک دقیقه، بالا و پایین برو. (سرعت انجام فعالیت از آرام به سریع می‌باشد.)

فعالیت ۲

۳۷- در مسیری که مربی خود مشخص کرده است با صدای سوت شروع به دویدن کن. با دیدن ۳ مانع اول بدون مکث و با سرعت و جفت پا بدون برخورد به موانع اول و دوم بپر و با دیدن مانع سوم از کنار آن عبور کن.

