

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 پاسخ برگ معلم وارد نمایید.

فعالیت ۱

۳۶- از دانش‌آموز بخواهید به پشت دراز کشیده و هر تعداد می‌تواند حرکت کراتیج را انجام دهد و بعد از آن مسیری مشخص شده را با سرعت بدود و برگردد و سپس در پایان هر تعداد که می‌تواند شنای سوئدی را انجام دهد.



فعالیت ۲

۳۷- از دانش‌آموز بخواهید مسیری را که با مانع مشخص شده را به صورت زیگزاگ حرکت کند و در پایان مسیر توپ والیبال را برداشته و با پنجه زدن بر روی سر مسیر را برگردد.

