

# علوی

ویژه آموزکار

تیر

زمان

برگزاری:

هفته سوم بهمن

سیم

مدت انجام فعالیت:

۴۵ دقیقه

چهارم

استعداد حركتی ورزشی ششم جیسن

پنجم

طرح سنجش استعداد: مداد فرم ۳- بوصیقی

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

۲۴

۲۵

۲۶

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

۳۶

۳۷



## فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

همکار عزیز:

از دانش آموزان بخواهید فعالیت‌های ذیل را تحت نظر شما انجام دهند و با توجه به راهنمای پاسخ‌نامه نمرات دانش آموزان را در پاسخ‌نامه معلم ویژه‌ی اسفند وارد نمایند.

### فعالیت ۱

-۳۶- پشت به خط شروع که مربی خود روی زمین کشیده شده است بایست، به نحوی که پاشنه‌های پا در پشت خط شروع قرار بگیرند. توپ را در ابتداء سمت جلو و پایین تاب بده و با باز کردن پالها به عرض شانه توپ را با هر دو دست خود به سمت بالا و به عقب پرتاب کن. سعی کن توپ به صورت افقی به عقب پرتاب شود.

### فعالیت ۲

-۳۷- در مسیری که مربی روی زمین مشخص کرده است شروع به دویدن کن و با دیدن هر مانع بایست و پاهای خود را جفت کرده و جفت پا یکبار از عقب به سمت جلوی مانع پیر و یک پاره عکس و شروع به دویدن کن و به ابتدای مسیر برگرد.