

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- 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 ابتدا به سمت جلو و پایین تاب بده و با باز کردن پلها 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 بپر و یک بار برعکس و شروع به دویدن کن و به ابتدای مسیر برگرد.

