

## 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 وارد نمایید.

### فعالیت ۱

۳۶- از دانش‌آموز بخواهید یک پای خود را ۹۰ درجه بلند کرده و با حفظ تعادل بر روی یک پا، ۳ توپ را درون حلقه بسکتبال پرتاب کند.



### فعالیت ۲

۳۷- مسیری را مشخص کنید و در وسط مسیر مربعی مشخص کنید. از دانش‌آموز بخواهید ابتدا مسیر با مانع را با توپ به صورت زیگزاگ طی کند و با رسیدن به مربع شروع به زدن طناب (به صورت جفت‌پا) کند و ادامه مسیر را با ضربه زدن به توپ بسکتبال به صورت زیگزاگ طی نماید.

