

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- به حالت نشسته روی زمین قرار بگیر و یک پای خود را از زانو خم کن و از کف روی زمین قرار بده باشنیدن صدای صوت مربی خود پایی که از زانو صاف هست را به سمت سقف بالا بیاور، هم‌زمان دست مخالف را هم از زمین جدا کن و سعی کن هر بار دست و پای مخالف به هم برسند هر سمت بدن را ۱۰ مرتبه تکرار کن.

فعالیت ۲

۳۷- یک راکت و توپ بدمینتون را برداشته و روی راکت، توپ را قرار بده باشنیدن صدای صوت مربی در مسیری که مربی خود تعیین کرده حرکت کن (به صورتی که توپ روی راکت باقی بماند) و هنگامی که به خط پایان رسیدی از پایین به توپ ضربه‌های متوالی بزن. به محض افتادن توپ، آن را برداشته و روی راکت قرار بده مسیر را برگرد و توپ و راکت را به نفر بعدی تحویل بده.

