

## 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 نمایند.

### فعالیت ۱

۳۶- به سمت تویی که از جلو برایت فرستاده می‌شود حرکت کن و آن را متوقف کن. در مرحله‌ی بعدی وارد مسیری شو که مربی تعیین کرده و از بین ۳ مانع که در مسیر قرار گرفته‌اند همراه با توپ دریبل کن. در انتهای مسیر توقف کن. (به صورت ملریج دریبل کن.)

### فعالیت ۲

۳۷- به حالت ۴ دست و پا روی زمین قرار بگیر و با شنیدن صدای سوت مربی خود دست راست و پای چپ خود را به سمت سقف بلند کن (دست از آرنج صاف و پا از زانو صاف) ۷ مرتبه دست و پای خود را به زمین برسان و از زمین جدا کن (قسمت دیگر بدن انجام شود).

