

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

۵۶- از دانش‌آموزان بخواهید کنار دیوار بایستند و با صدای سوت مربی به حالت صندلی (اسکوات) بنشینند و در آن حالت تعادل خود را حفظ نمایند.



فعالیت ۲

۵۷- از دانش‌آموزان بخواهید پشت خط، روی یک پا بایستند و با صدای سوت مربی به سمت جلو بپرند.

