

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- میله‌ی بارفیکس یا جای مناسب برای آویزان شدن دانش‌آموز قرار دهید و از دانش‌آموز بخواهید میله را به صورتی که دستهایش به اندازه‌ی عرض شانه‌هایش باز باشد بگیرد و سپس زمان نگه داشتن خود را بدون گذاشتن پا به روی زمین محاسبه کنید.

فعالیت ۲

۵۷- از دانش‌آموز بخواهید حرکت دراز نشست را در ۱ دقیقه انجام دهد و سپس بدون استراحت و بلافاصله ۱ دقیقه حرکت شنا سوئدی را انجام دهد و تعداد هر کدام را محاسبه کنید.

