

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 دانش‌آموز بخواهید از فاصله‌ی ۲ متری توپ بسکتبال را به صورت دو دست درون حلقه‌ی بسکتبال بیندازد و سپس همین حرکت را از فاصله‌ی یک متری ولی به صورت پشت به حلقه پرتاب کند. هر حرکت را ۳ مرتبه تکرار کند.

فعالیت ۲

۵۷- از دانش‌آموز بخواهید توپی را بین پاهای خود قرار داده به طوری که توپ از پایش نیفتد، سپس مسیری ۳ متری را در زمان ۱ دقیقه به صورت پرش آرام جفت پا طی کند. در صورت افتادن توپ، مجدد از ابتدای مسیر شروع کند. (۳ مرتبه مجاز هستید که تمرین را تکرار کنید.)

