

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- چند مانع مخروطی را با فاصله‌های مناسب در یک ردیف بچینید و از دانش‌آموز بخواهید توپی را بدون اینکه زیاد از پایش جدا شود در حالت دوی نرم به صورت زیگزاگ از مانع‌ها رد کند و در انتها توپ را با دست داخل سبدی که در فاصله‌ی ۲ متری است پرتاب کند.



فعالیت ۲

۵۷- از دانش‌آموز بخواهید مسیری که مشخص شده را با دوی سرعت بدود و سپس در انتهای مسیر پرش طول را انجام دهد و میزان طول پرش را محاسبه کند.

