



زنگ: ورزش

پایه: اول پیش

آموزگار: عابدین

# عنوان: سر خوردن و پهلو دویدن



## تعریف سر خوردن



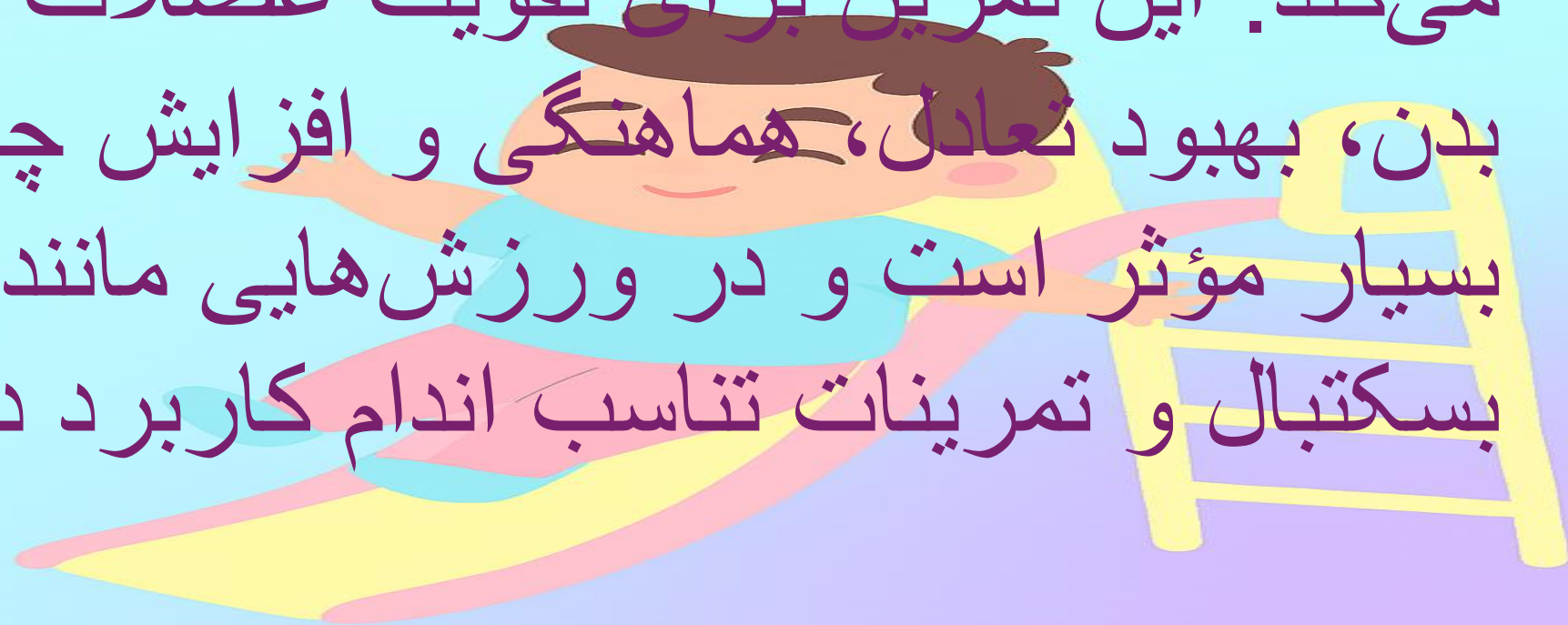
سر خوردن کنترل شده به معنای حرکت نرم و پیوسته روی سطحی شیب‌دار مانند سرسره است که با حفظ تعادل و بدون خطر انجام می‌شود. این نوع سر خوردن معمولاً در بازی‌ها یا ورزش‌ها برای لذت، سرعت یا انتقال ایمن استفاده می‌شود.



# تعریف به پہلو دویدن



نوعی Side Running به پهلو دویدن یا حرکت ورزشی است که در آن فرد به جای حرکت مستقیم به جلو، به صورت جانبی و با حفظ جهت بدن، به سمت چپ یا راست حرکت می‌کند. این تمرین برای تقویت عضلات جانبی بدن، بهبود تعادل، هماهنگی و افزایش چابکی بسیار مؤثر است و در ورزش‌هایی مانند فوتبال، بسکتبال و تمرینات تناسب اندام کاربرد دارد.



# اهمیت سر خوردن



سر خوردن روی سر سره به کودکان کمک می‌کند تا تعادل، هماهنگی و اعتماد به نفس خود را در حرکت کنترل‌شده تقویت کنند. این تجربه همچنین پایه‌ای برای یادگیری مهارت‌هایی مانند سر خوردن در آب و کنترل بدن در محیط‌های مختلف است.





# اهمیت به پہلو دویدن



به پهلو دویدن باعث تقویت عضلات جانبی بدن و افزایش چابکی و تعادل در حرکات ورزشی می‌شود. این تمرین در پیشگیری از آسیب‌دیدگی و بهبود هماهنگی حرکتی نقش مؤثری دارد.



# خطاهای سر خوردن



از خطاهای رایج در سر خوردن می‌توان به خم بودن زانوها و عدم کشیدگی کامل بدن اشاره کرد که باعث کاهش سرعت و تعادل می‌شود. همچنین نگاه نکردن به مسیر جلو ممکن است باعث انحراف یا برخورد با موانع شود..



# خطا های به پهلو دویدن



از خطاهای رایج در به پهلو دویدن می‌توان به چرخش بیش‌ازحد تنه و عدم حفظ راستای بدن اشاره کرد که باعث کاهش تعادل و فشار به ستون فقرات می‌شود. همچنین برداشتن گام‌های خیلی بلند یا نامنظم می‌تواند خطر پیچ‌خوردگی مچ پا را افزایش دهد...

