

مهارت‌های مورد تمرین

پرتاب توپ از بالای سر



- توپ را با دو دست بالای سر بگیرید.
- دست‌ها را به عقب ببرید.
- با قدرت به جلو پرتاب کنید.
- به هدف نگاه کنید.

پرتاب توپ از پایین



- توپ را با دو دست جلوی بدن بگیرید.
- دست‌ها را به عقب ببرید.
- از پایین به جلو پرتاب کنید.
- قدم جلو بگذارید.

پرتاب توپ یک دست



- توپ را یک دست بگیرید.
- دستتان را به عقب ببرید.
- به سمت هدف نگاه کنید.
- با یک دست پرتاب کنید.

پرش و پرتاب



- با دو پا خم شوید.
- به بالا بپرید.
- در هوا توپ را به جلو پرتاب کنید.
- سعی کنید دورتر پرتاب کنید.

ترکیب مهارت پرش و پرتاب



دانش‌آموز با یک پرش به سمت بالا، سپس توپ را به جلو پرتاب می‌کند.

چرا این مهارت‌ها مهم هستند؟



تقویت اعتماد به نفس
و احساس موفقیت



افزایش هماهنگی، تعادل
و قدرت بدنی



بهبود تمرکز، دقت
و تصمیم‌گیری



لذت بردن از فعالیت
و همکاری با دیگران



با همکاری شما، مسیر رشد و سلامت فرزندانمان
هموارتر خواهد شد.

فاطمه بهرامی ، دبیر ورزش

