

گزارش تمرین

حمل توپ بدمینتون با راکت

در این تمرین، دانش‌آموزان با حمل توپ بدمینتون با راکت، مهارت‌های حرکتی خود را تقویت کردند و از بازی و مسابقه لذت بردند.

هدف های تمرین



تعادل

تقویت حفظ
تعادل بدن



هیجان

افزایش نشاط
و انگیزه



مسابقه

تقویت روحیه ی
رقابت سالم

مهارت های تمرین

حمل توپ بدمینتون با راکت ✓

حرکت در مسیر مشخص ✓

بدون افتادن توپ ✓

ضربه زدن توپ با راکت ✓

فعالیت های تمرینی



حمل توپ روی راکت
در مسیر مستقیم



حمل توپ بین موانع
با حفظ تعادل



ضربه زدن توپ با راکت
به سمت هدف



مسابقه حمل توپ با راکت
به صورت گروهی

توجه



این تمرین ها به تقویت تمرکز، هماهنگی چشم و دست و کنترل حرکتی کودکان کمک می‌کند.



پیام برای والدین



تشویق، حمایت و همراهی شما نقش مهمی در رشد و پیشرفت فرزندان شما دارد. ممنونیم که همراه ما هستید.



نتیجه تمرین



دانش‌آموزان با اشتیاق و انگیزه در تمرین شرکت کردند و مهارت های تعادلی و ضربه زنی آن ها بهبود یافت.

