

علوی



پایه اول





مهارت راه رفتن





مهارت در دویدن



علوی



کسب تعادل ایستایی
و پویا





وصعیت بدنی صحیح
راه رفتن، دویدن، خوابیدن
ایستادن، نشستن





بهبود انعطاف پذیری





به پهلو دویدن و
سر خوردن



علوی

دریافت توپ





پرتاب دو دستی از
بالای سر و از پایین





پرتاب توپ یک دستی
از بالای سر





بهبود قدرت عضلانی





آموزش جهت یابی
و تغییر جهت دادن





سنجش مهارت های
آموزش داده شده





سنجش مهارت های
آموزش داده شده



علوی



نیم سال دوم





آشنایی با موارد ایمنی
وبهداشت و تغذیه
ورزشی و شناخت
اعضای بدن (دانشی)





پرورش مهارت های
آموزش داده شده در قالب
بازی وسط دایره ای





پریدن با یک پا و
جفت پا





شوت کردن به سمت
دروازه





بهبود استقامت عضلانی
با استفاده از بازی
طناب کشی





آموزش استارت ایستاده و نشسته در دویدن



علوی

آموزش بازی دست رشته



علوی

آموزش بازی استپ هواپی



علوی



پرتاب توپ داخل سبد





تمرین ایستگاهی
بر پایه مهارت های
پریدن و تعادل





تمرین ایستگاهی بر پایه مهارت های توپی





تمرین ایستگاهی بر
پایه مهارت های دویدن
و راه رفتن



علوی



سنجش پایانی دانش
آموز



علوی



سنجش پایانی دانش
آموز

