

زنگ ورزش
پایه چهارم
آموزگار
عابدین



Edit with WPS Office

صحیح راه رفتن و دویدن و
نشستن



Edit with WPS Office

تعریف راه رفتن



Edit with WPS Office

علوی

راه رفتن یکی از ابتدایی‌ترین شکل‌های حرکت انسان است که با جابه‌جایی منظم پاها انجام می‌شود. در این حالت، همیشه حداقل یک پا با زمین تماس دارد و بدن تعادل خود را حفظ می‌کند. این عمل برای جابه‌جایی، ورزش، تعامل با محیط و حفظ سلامت جسمی اهمیت دارد.



علوی

تعریف نشستن



علوی

نشستن حالتی از قرارگیری بدن است که در آن فرد روی سطحی مانند صندلی یا زمین قرار می‌گیرد و وزن بدن عمدتاً توسط باسن تحمل می‌شود. در این وضعیت، پاها معمولاً خم شده‌اند و ستون فقرات در حالت نسبتاً عمودی قرار دارد. نشستن برای استراحت، انجام کارهای روزمره یا تمرکز ذهنی کاربرد دارد.



علوی

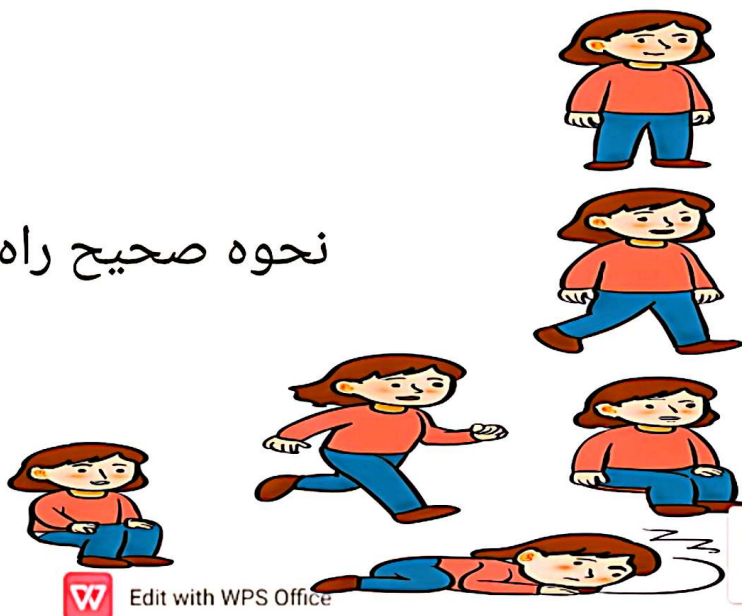
دویدن نوعی حرکت سریع بدن است که در آن هر دو پا به طور متناوب از زمین جدا می‌شوند. این فعالیت نیازمند هماهنگی عضلات، تعادل و انرژی بیشتر نسبت به راه رفتن است. دویدن برای ورزش، تناسب اندام، رقابت و افزایش سلامت قلبی عروقی کاربرد دارد.



Edit with WPS Office

علوی

نحوه صحیح راه رفتن



Edit with WPS Office

علوی

برای راه رفتن صحیح، بدن باید صاف و متعادل باشد و قدم‌ها از پاشنه به پنجه برداشته شوند. دست‌ها هماهنگ با پاها حرکت کنند و تنفس منظم حفظ شود.



Edit with WPS Office

برای نشستن صحیح، ستون فقرات باید صاف باشد و شانه‌ها در حالت طبیعی قرار گیرند. زانوها زاویه درجه داشته باشند و کف پاها کامل روی زمین ۹۰ قرار گیرد.



Edit with WPS Office

نحوه صحیح دویدن



Edit with WPS Office

برای دویدن صحیح، بدن باید کمی به جلو متمایل باشد و پاها از قسمت میانی یا جلوی کف پا به زمین برخورد کنند. دست‌ها هماهنگ با پاها حرکت کنند و تنفس منظم برای حفظ انرژی ضروری است.



Edit with WPS Office

