

# زنگ ورزش پایه چهارم آموزگار عابدین



# صحیح راه رفتن و دویدن و نشستن



## تعریف راه رفتن



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.



## تعریف نشستن



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.



## تعریف دویدن



دویدن نوعی حرکت سریع بدن است که در آن هر دو پا به‌طور 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.



# نحوه صحیح راه رفتن



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.



# نحوه صحیح نشستن



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



# نحوه صحیح دویدن



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.

