

## فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

همکار عزیز:

از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های ذیل را تحت نظر شما انجام دهند و با توجه به راهنما در پاسخ‌نامه، نمرات دانش‌آموزان را در پاسخ‌برگ معلم وارد نمایید.

### فعالیت ۱

۱۶- یک توپ در دست بگیر. از یکی از هم‌کلاسی‌های خود که معلم به شما معرفی می‌کند بخواه که با فاصله‌ی پنج قدم پشت سر شما بایستد. حالا با خم شدن از بالاتنه به سمت زمین، از بین دو پای خود به آن هم‌کلاسی که در پشت سر خود می‌بینی پرتاب کن. پس از دریافت توپ توسط هم‌کلاسی با صدای سوت مربی خود به حالت ایستاده قرار بگیر و با یک پرش چرخشی با هر دو پا، به سمت هم‌کلاسی خود برگرد و توپ را از هم‌کلاسی خود که به سمت شما پرتاب شده، دریافت کن. (دریافت توپ از بالای سر باشد.) این فعالیت را ۳ مرتبه انجام بده.

### فعالیت ۲

۱۷- در حالت به پشت دراز کشیده پاها را به صورت جفت ۱۰ سانتی‌متر از زمین بلند کرده و با انقباض عضلات شکم ۳۰ ثانیه این حالت را نگهدار و بعد از ۳۰ ثانیه هر ۲ دست خود را از زمین بلند کرده و به قسمت بیرونی ران‌ها بچسبان (آرنج و زانوها صاف) با صدای سوت مربی خود هر ۲ پای خود را از هم و هر دو دست خود را از بدن دور کن و تا کنار گوش‌های خود و بالای سر از کف دست به هم برسان. این فعالیت (پروانه خوابیده) را ۵ مرتبه تکرار کن.

