

## فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

همکار عزیز:

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

### فعالیت ۱

۳۶- بر روی زمین یک مربع رسم کنید و داخل آن برجسب‌های رنگی قرار دهید. از دانش‌آموز بخواهید با اعلام رنگ مورد نظر دست‌ها و پاها را بر روی رنگ‌ها قرار دهد، حداقل زمان اجرا ۲ دقیقه است.



### فعالیت ۲

۳۷- از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های زیر را به ترتیب انجام دهند:

- ۱) ابتدا دراز کشیده و با سوت مربی یک دست و پا را به صورت مخالف بلند کند و با سوت بعدی همین کار را با دست و پای دیگر انجام دهد. (این حرکت با زدن ۵ بار سوت تکرار شود).
- ۲) بعد از آن بایستند و با راکت پینگ‌پنگ به توپ آن ضربه وارد کند، به طوری که توپ تا ۲۰ ثانیه از روی آن بر زمین نیفتد.

