

فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

همکار عزیز:

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

فعالیت ۱

۳۶- پای راست خود را با زانوی خم و زاویه‌ی ۹۰ درجه بالا آورده و پای چپ خود را با زانوی صاف روی زمین قرار بده (حالت تعادل). حالا هر دو دست خود را به آرامی مقابل سینه آورده و با آرنج صاف انگشتان هر دو دست را به هم قفل کن و آرام آرام بالای سر خود بیاور. به مدت ۱۵ ثانیه به این حالت بایست و حالت تعادل خود را حفظ کن. (۴ نمره)

فعالیت ۲

۳۷- بایست و دست‌ها را کنار بدن صاف و کشیده قرار بده و به آرامی مهره به مهره به زمین نزدیک شو. سپس از سر و سرشانه تا جایی که کف دست‌هایت به زمین برسد با زانوی صاف و قدم به قدم با دست خود از پلها دور شو و به حالت \wedge قرار بگیر. (۱ نمره)

