

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

۳۶- حالت نشسته روی زمین قرار بگیر. هر دو پای خود را خم کن و از کف روی زمین قرار بده. کف دستان خود را نیز روی زمین قرار بده. تنه‌ی خود را کمی به عقب بکش. زانوی پای راست را صاف کن و از زمین دور نگاه‌دار دست چپ خود را به آرامی از زمین جدا کن و با آن ساق پای راست خود را نگه‌دار. به آرامی پای چپ خود را نیز از زمین جدا کن و با زانوی صاف ۵ بار آن (پای چپ) را به سمت زمین و آسمان حرکت بده. حالا به طوری که تقارن حرکت هم اجرا شود با پای چپ و دست راست همین حرکت را انجام بده.

فعالیت ۲

۳۷- به حالت ایستاده قرار بگیر ابتدا سر را به سمت پایین قرار بده و مهره به مهره با پشت گردن و به آرامی با دستان آویزان به سمت زمین برو و دستان خود را از کف روی زمین قرار بده. حالا قدم به قدم با کف دست از پاهای خود دور شو و به شکل یک خط صاف روبه‌روی زمین قرار بگیر و تا شماره ۱۰ بشمار و همین مسیر را برگرد. با دست قدم به قدم به سمت پاهای برو و پاهای را به عرض شانه باز کن. دستان موازی زمین مقابل سینه و زانوهای خود را خم کن و صاف کن (بشین و پاشو) ۵ مرتبه انجام بده.

