

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 پاسخ برگ معلم وارد نمایید.

فعالیت ۱

۳۶- در حالی که روی زمین نشسته‌ای، پاهای خود را از جلو به هر دو طرف راست و چپ با زانوی صاف تا حد امکان باز کن. توپی که در دست داری به سمت بیرون پای راست قرار و با کف هر دو دست توپ را به سمت سج پا هل بده. با خم کردن بالاتنه از فاصله‌ی کم ابتدا سر و سینه را به ران پای راست نزدیک کن و تا حد امکان سر و سینه را به زانو بچسبان. این کشش را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه بدون خم کردن پای مخالف و حرکت دادن آن نگاهدار.
* پای چپ هم تکرار شود. (۳ نمره)

فعالیت ۲

۳۷- با توپ بسکتبال در مسیری که مربی خود تعیین کرده دریبل کن. در انتهای مسیر بایست و با هر دو دست به سمت تخته‌ی سبد بسکتبال، توپ را پرتاب کن. (۲ نمره)

