

## 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- از بارفیکس به مدت ۱۰ ثانیه آویزان شو و سعی کن با قدرت کمی خود را به عقب و جلو تاب دهی. بعد از ۱۰ ثانیه از حالت بارفیکس خارج شو و طنابی که روی زمین قرار گرفته است را بردار و به صورت تک‌پا ۵ مرتبه شروع به طناب‌زدن کن (برای هر پا). پس از اجرای این تمرین توپ بسکتبال را که روی زمین قرار گرفته است را بردار و به سمت دوست خود که در فاصله ۵ متری ایستاده است از بالای سر خود پرتاب کن.

## فعالیت ۲

۳۷- در مسیری که مربی خود تعیین کرده است شروع به دویدن کن. با دیدن دایره در انتهای مسیر، اطراف دایره شروع به پرش‌های جفت پا به داخل و خارج دایره کن. پس از دور کامل اطراف و داخل دایره، همان مسیر را با حالت دو سرعت برگرد.

