

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- سه سبد را در فاصله‌ی ۱ و ۱/۵ و ۲ متر قرار دهید و از دانش‌آموز بخواهید توپ والیبال را درون آن پرتاب کند. داخل هر سبد ۲ پرتاب انجام دهد. پرتاب را با دو دست و از بین پاها انجام دهد.

فعالیت ۲

۳۷- از دانش‌آموز بخواهید توپ بسکتبال را با دست‌های کشیده جلوی خود نگه دارد و حرکت تعادل لک‌لک را انجام دهد. این حرکت با دو پا انجام شود. زمان انجام آزمون برای هر پا حداقل ۲۰ ثانیه می‌باشد.

