

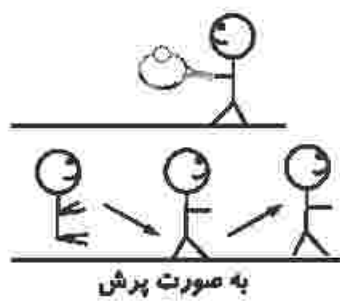
فعالیت‌های حرکتی - ورزشی

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 دانش‌آموز بخواهید با راکت پینگ‌پنگ به توپ ضربه بزنند و با حفظ تعادل مسیری را طی کند. در پایان مسیر به صورت جفت پا و پرش طول به ابتدای مسیر برگردد.

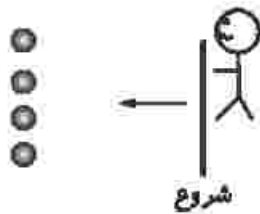


نحوه ضربه زدن

به صورت پرش

فعالیت ۲

۳۷- آزمون دو سرعت 4×9 انجام شود. از دانش‌آموز بخواهید پشت خط شروع بایستد. در فاصله ۹ متری ۴ توپ یا شیء را قرار دهید. با صدای سوت، دانش‌آموز با تمام سرعت می‌دود و ۴ بار مسیر را می‌رود و برمی‌گردد و هر مرتبه یک توپ یا شیء را با خود برداشته و به اول مسیر برمی‌گرداند.



شروع

