

## دوره دوم ابتدایی

## آشنایی با حرکات سواد حرکتی



### تعادل

#### ۱ تعادل ایستا

(روی یک پا) با چشمان بسته  
(با هر پا دوبار انجام شود و  
بهترین رکورد ثبت شود)

زمان ثبت شده:

پای راست:

پای چپ:

خطا:

- لمس پا با زمین • لمس پای دیگر
- جابه جا کردن پاروی زمین

### تعادل

#### ۲ تعادل پویا

(به صورت پاشنه پنجه یا گرد و  
شکستم به صورت برگشت به  
عقب)

روی یک خط فرضی (چسب /  
گوشه فرش به طول  $\frac{4}{5}$  متر)

تعادل گام صحیح:

خطا:

خارج شدن پا از خط  
فاصله اندیختن بین دو پا  
پارا عقب ترگذاشته و بعد می چسباند



### تعادل

#### ۳ لی لی در مسیر زیگ زاگ

(تعادل ۵ پرش لی لی در  
خانه های کوچک  $\frac{4}{5}$  در  $\frac{4}{5}$   
سانتی متری که به صورت  
زیگ زاگ با چسب روی فرش  
نصب شده)

تعادل لی صحیح پای راست:

تعادل لی صحیح پای چپ:

خطا:

عدم رعایت ترتیب و توالی خانه ها  
لمس پا با خط  
عدم تعادل و جابه جایی پاها



## آزمون های ارزیابی سواد حرکتی

### دوره دوم ابتدایی



#### استقامت عضلانی پلانک (باساعد)

زمان ثبت شده:

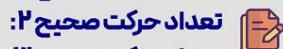


خطا:

- به هم خوردن حالت صاف بدن
- ایجاد قوس های نامتعارف بدن

#### استقامت قلبی تنفسی / هماهنگی حرکت ترکیبی روی یک خط (هر حرکت ۳ ثانیه و بین هر کدام ۳ ثانیه استراحت) ۱- پا قیچی - ۲- جفت از بغل - ۳- اسکات پرش - ۴- حرکت ایت ۸

تعداد حرکت صحیح:



تعداد حرکت صحیح:



تعداد حرکت صحیح:



خطا:  
• لمس پا با خط



#### مهارت های پرتاپ و دریافت

#### پرتاپ توپ تنیس

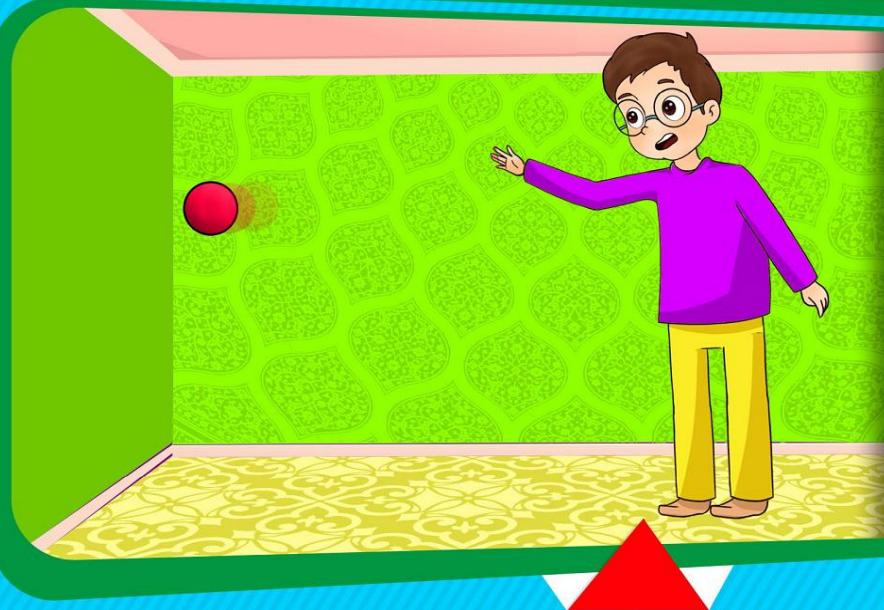
(۰ اپرتاپ از پایین) از فاصله ۲ متری  
به سمت دیوار و دریافت  
مستقیم با یک دست

تعداد دریافت صحیح:



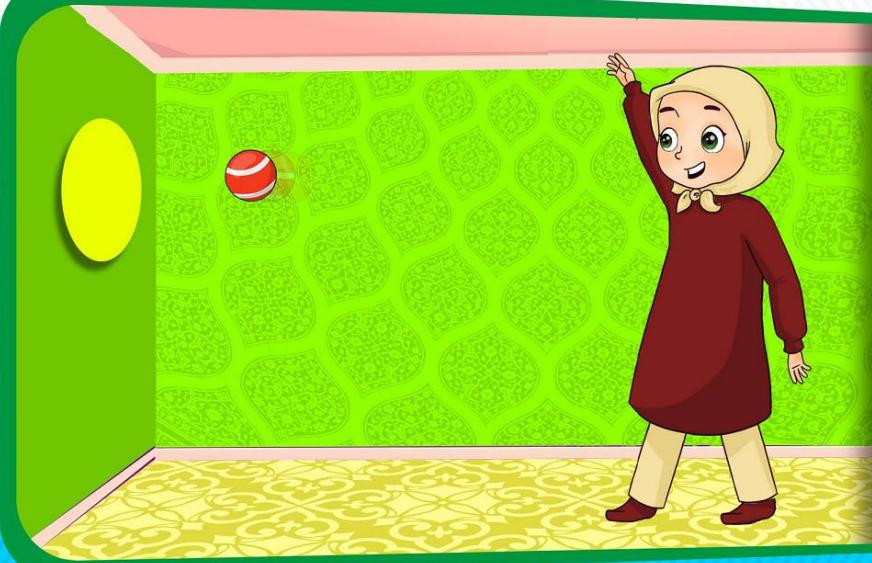
خطا:

- عدم رعایت فاصله دو متری  
از دیوار



## دوره دوم ابتدایی

## آزمون های ارزیابی سواد حرکتی



مهارت های پرتاب و دریافت

- ۱ پرتاب توپ تنیس (۱۰)  
پرتاب از پایین) به سمت یک  
دایره مشخص به قطره ۳ سانتی  
متری به ارتفاع قد داشش  
آموزروی دیوار از فاصله ۲ متری

تعداد پرتاب صحیح:

