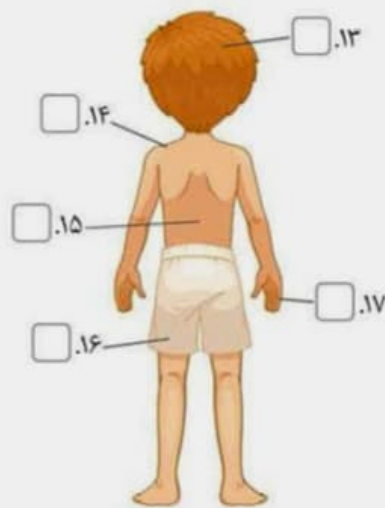
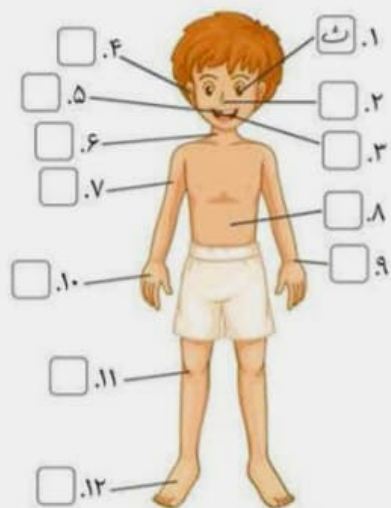


واژه اعضای بدن

۱

الف هر واژه را با تصویر مناسب مطابقت دهید. سپس گوش کنید و پاسخ‌هایتان را بررسی کنید.



- | | |
|-----------|---------|
| آ. بینی | ذ. پا |
| ب. گردن | ر. دست |
| پ. مچ | ز. شانه |
| ت. دندان | ژ. ران |
| ث. چشم ✓ | س. بازو |
| ج. انگشت | ش. کمر |
| چ. گوش | ص. سر |
| ح. دهان | |
| خ. زانو | |
| د. شکم/دل | |

ب فعالیت دو نفره به اعضای مختلف بدن تان اشاره کنید. هم‌کلاسی تان نام آنها را بگوید.

این بینی است. آنها چشم هستند.

کاربرد در بافت باید نرمش کنید

۲

الف به صحبت‌های مربی گوش کنید و نرمش‌ها را شماره‌گذاری کنید.



۱ امروز هم مثل همیشه با نرمش شروع می‌کنیم. همه با هم آرام دور سالن می‌دویم. دقت کنید. نباید سرهایمان را خم کنیم.

۲ حالا بایستید، چشم‌هایتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. باید از راه بینی نفس بکشید.



۳ پاها را به عرض شانه باز کنید. دست‌ها را بالا ببرید و روی هم بگذارید. دست‌هایتان باید صاف باشند. آفرین. خیلی عالی است. این حرکت را باید پنج بار انجام دهید.

۴ حالا یک، دو، سه؛ همراه با من پای راست را از زانو خم کنید. چند ثانیه نگه دارید. حالا پای چپ. بعد از هر حرکت سه ثانیه مکث کنید.

ب شما معمولاً کدام یک از این نرمش‌ها را انجام می‌دهید؟ چه نرمش‌های دیگری می‌شناسید؟