

بسیج سلامت و ایمنی دانش آموزان
پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان

تمرینات کششی در کلاس

زنگ سوم

زنگ اول



صبح ایستادن، خم شدن به پای راست، خم شدن به پای چپ، دور کردن دست ها از بدن، پرش با گانگه به راست، پرش با گانگه به چپ



صبح نشستن، کشش دست راست به پا، کشش دست چپ به پا، کشش هر دو دست به پا، بردن گانگه ها به عقب، کشش دامن سر به دست ها

شنبه



صبح ایستادن، ایستادن روی پاهای پا، ایستادن روی پانجه پا، خم شدن به پای راست، خم شدن به پای چپ، دور کردن دست ها از بدن



صبح نشستن، خم کردن سر به راست، خم کردن سر به چپ، پرش با گانگه به راست، پرش با گانگه به چپ، کشش ترقو در جهت مخالف

یکشنبه



صبح ایستادن، پرش با گانگه به راست، پرش با گانگه به چپ، یک دست با یک دست عقب، یک دست با یک دست عقب، کشش دست ها به صورت ۷



صبح نشستن، ترک کردن آرنج های هم، دور کردن آرنج ها از هم، پرش سر به راست، پرش سر به چپ، بردن دست ها به پشت گانگه ها

دوشنبه



صبح ایستادن، پرش با گانگه به راست، پرش با گانگه به چپ، به عقب بردن دست ها از آرنج هم، دور کردن دست ها از بدن، کشش دست ها به صورت ۸



صبح نشستن، پاها را بر روی گانگه راست، پاها را بر روی گانگه چپ، پاها را بر روی گانگه ها، خم شدن به پای راست، خم شدن به پای چپ

سه شنبه



صبح ایستادن، ایستادن روی پاهای پا، ایستادن روی پانجه پا، خم شدن به پای راست، خم شدن به پای چپ، کشش دست ها به صورت ۹



صبح نشستن، کشش به سمت چپ، کشش به سمت راست، کشش دست ها به جلو، پرش با گانگه به راست، پرش با گانگه به چپ

چهارشنبه

توضیحات:

- از دانش آموزان می خواهیم کمی از هم فاصله بگیرند و سکوت را رعایت کنند.
- قبل از انجام هر حرکت طرز نشستن و ایستادن صحیح می بایست مورد توجه قرار گیرد.
- در انتهای دامنه حرکتی به مدت ۱۰ ثانیه کشش حفظ شود.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای تمامی معلمان و دانش آموزان

