

حرکات کششی در کلاس

روزهای هفته	حرکت اول	حرکت دوم	حرکت سوم	حرکت چهارم	حرکت پنجم	حرکت ششم	حرکت هفتم	حرکت هشتم
شنبه ✓ درست بنشینیم درست بایستیم	 گرم کردن به سمت چپ و سپس راست. شماره یک و دو را نگاه دارید.	 دست‌ها را به سمت جلو بکشید. پنج دست‌ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.
یکشنبه ✓	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.
دوشنبه ✗	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.
سه شنبه ✓	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.
چهارشنبه ✗	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.	 دست‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. نگاه کنید.

- قابل از انجام هر حرکت طرز نشستن و ایستادن صحیح می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. هر حرکت در ۲ تا ۴ مرتبه با تکرار ۱۰ تا ۳۰ ثانیه و با هر دو عضو پا در هر دو جهت اجرا شود.
- از کشش بیش از حد خودداری کنید و آن را کنترل شده و آرام انجام دهید. در حین اجرای حرکت دم و بازدم عمیق داشته باشید.
- مراقب دانش‌آموزان آسیب دیده باشید، درد هشدار برای پیشگیری از اجرای حرکت است.
- حرکات کششی قابل اجرا در هر زمانی هستند. هر زمان احساس کردید نیاز به تغییر وضعیت و نشاط است از حرکات فوق برای استراحت و ایجاد تمرکز در دانش‌آموزان استفاده کنید.