

باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان شمالی
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اسفراین
معاونت آموزش ابتدایی - گروه آموزشی پایه چهارم



تکالیف مهارت محور ورزش و سرگرمی برای نوروز
سال تحصیلی ۹۸-۹۹
آموزگار: علی کاظمی - آزاده نظری



نام زیباییته:



بچه های گلم:

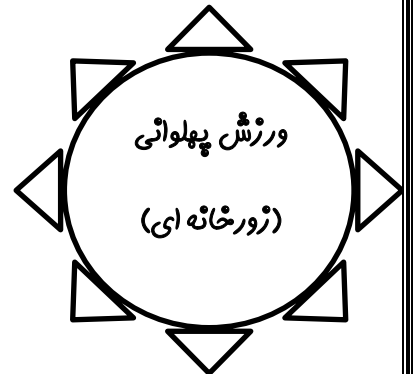
در تعطیلات نوروز امسال، وقت بیشتری برای دور هم بودن در خانه دارید. بنابراین،
بهترین زمان برای انجام بازی هایی است که باعث به دست آوردن نیرو و نشاط می شود.
لحظه هایتان را با این بازی ها شاد کنید و از کنار هم بودن لذت ببرید.

به یزدان چنین گفت: «ک ای دادگر تو دادی مرا دانش و زور و فر»



این ورزش باستانی شما را به یاد کدام پهلوان می اندازد؟

ورزش پهلوانی
(زورخانه ای)



سنگ، به عنوان نمادی از سپرهای جنگاوران است. امروزه سنگها از
چوب ساخته می شود ولی در قدیم از همان جنس سنگ بوده است.



میل، نماد گرز جنگاوران و میل گرفتن، تمرین
استفاده از گرز و ورزیده شدن است.



تخته شنو، از تخته ای چوبی ساخته می شود
که نماد شمشیر جنگاوران است.



کباد، در لغت به معنی کمان نرم و به
عنوان نمادی از کمان جنگاوران شناخته
شده است.



در شکل رو پرو آرم و نماد بعضی از رشته های ورزشی را می بینید.
نماد رشته های ورزشی زیر را پیدا کن و آن را مشخص کن.

وزنه برداری، سوارکاری، تیراندازی با کمان، کشتی
دانش آموز عزیز، به جز رشته ی ورزشی که در بالا نام برده شد، ۱۰ رشته ی ورزشی دیگر را پیدا کن و نام آن ها را بنویس.

.....

.....

.....

.....

.....



اطلاعات ورزشی خودت را امتحان کن.

تفاوت ورزش انفرادی و گروهی:

در زیر، نام دو رشته ی توپی بدون تور و دو رشته ی ورزشی که دارای توپ و تور هستند را بنویس.

توپی بدون تور: و

توپ و تور: و

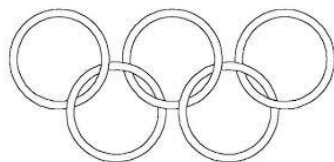
نام یک رشته ی ورزشی فکری را بنویس.

در شکل سمت راست، توپ والیبال، فوتبال، هاکی روی چمن و تنیس را پیدا کن و رنگ بزن.
نام رشته ی ورزشی توپی که به آن علاقه داری و دلیل انتخاب آن را بنویس.

.....

.....



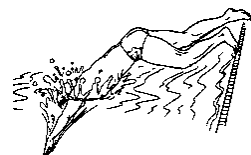
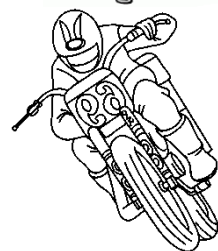
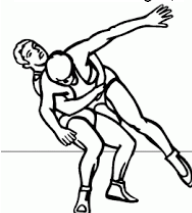
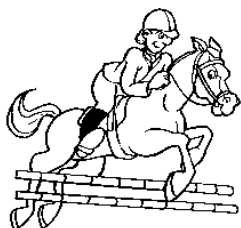
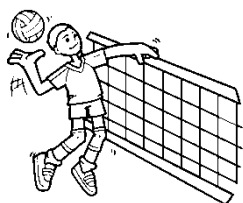


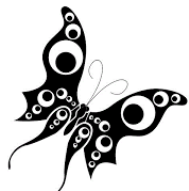
المپیک بازی های بومی و محلی

نشان اصلی المپیک از ۵ حلقه تشکیل شده است که در هم دیگر قفل شده اند و نمادی از همبستگی و پیوند همه ی ورزشکاران است. رنگ این حلقه ها عبارت است از: قرمز، سبز، سیاه، زرد و آبی که به ترتیب نماد پنج قاره ی جهان می باشند. بالا از سمت راست، قرمز، نماد قاره ی آمریکا، آبی، نماد قاره ی اقیانوسیه، سیاه، نماد قاره ی آفریقا، پایین از سمت راست، سبز، نماد قاره ی اروپا و زرد، نماد قاره ی آسیا است.

بچه های عزیزم، لطفاً نماد المپیک را که در بالای همین صفحه است را رنگ کنید.

دانش آموزان عزیز، خراسان شمالی با داشتن فرهنگ غنی و حضور اقوام مختلف ترک، کرد، ترکمن و تات در کنار یکدیگر دارای بازی های بومی و محلی بسیار زیادی است. یک بازی بومی، محلی که در شهر یا روستای محل زندگیتان انجام می شود را در زیر بنویسید و نحوه ی انجام آن را توضیح دهید.



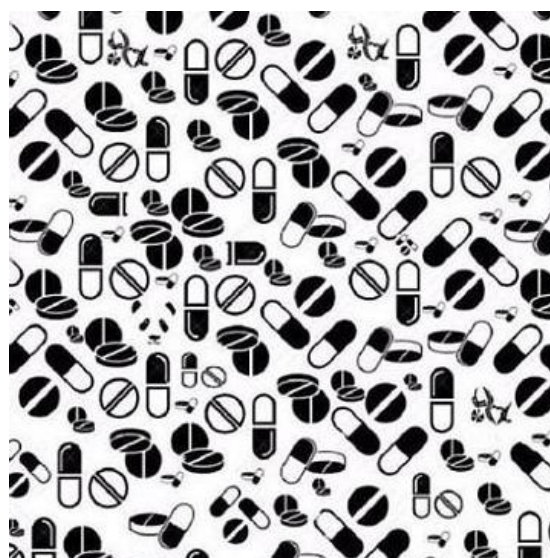


معما و چیستان



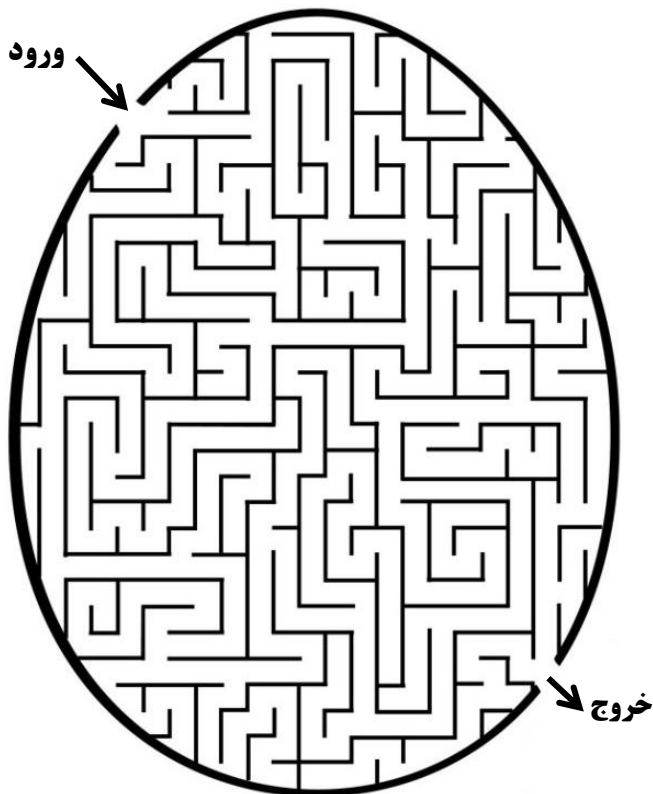
معماً: حلزونی داخل چاهی به عمق ۲۰ متر افتاده است. حلزون، سعی می کند از دیواره ی چاه بالا برود و از آن خارج شود. هر روز این حلزون می تواند ۵ متر بالا برود، اما هنگام شب، به خواب رفته و ۴ متر به پایین سر می خورد. چند روز طول می کشد که این حلزون از چاه خارج شود؟

در تصویر سمت راست، سر پاندای کوچکی بین قرص ها و کپسول ها پنهان است آن را پیدا کن.



ماز (هزار تو)

ورود



خروج

ماز یعنی: مارپیچ و پر پیچ و خم. یک ماز، مجموعه ای از مسیرهای مارپیچ و پر پیچ و خم است که با عبور از آنها باید بتوانیم به هدف مورد نظر که غالباً عبور و خروج از ماز است برسیم.

اگر این راه های تو در تو را به اندازه ای ساخته باشند که بتوانید واردش شوید، آن وقت، اگر دست راست خود را به دیوار سمت راست (یا بالعکس!) بگیرید و تا آخر مسیر دست خود را جدا نکنید حتماً می توانید از ماز خارج شوید و در آن گم نشوید.

چیستان: موجود سرد و بی جان. گیرد ولی دوصد جان.

دهان تنگ و تاریک. گردن دراز و باریک.

